1679

1679

نیا علم شفابخشی

یا

امراض کی وحدانیت کا مسئلہ

جسکی کہ بنیاد پر بغیر ادویات اور بغیر اعمال جرّاحی یکسان طریق مین شفایابیان ہوئی ہین

تندرست اور بیمار لوگون کا معلّم اور مشیر

مصنفہ لوئی کوہنی

حصہ اوّل

بزبان اردو معہ تصاویر

مترجمہ سرونری کرشن سروپ بی۔ اے ایل۔ ایل بی گورنمنٹ پلیڈر اضلاع بجنور و بدایون ساکن بجنور

زیر نگرانی منشی ہربنس رائے ناظر پنشنر شمس آبادی ترجمہ نویس

باجازت داروغہ بسنت رائی ملک گلزار رقم پروپرائٹر و باہتمام مسٹر سرکار بہادر جوہری سپرنٹنڈنٹ پریس ہذا

ممالک متحدہ کے مشہور کارخانہ قیصر ہند پریس بدایون مین زیور طبع سے آراستہ ہوا

بار اول — سنہ ۱۹۰۸ء — ۵۰۰ جلد

قیمت حصہ اول معہ تصاویر عمدہ ولسی سپید کاغذ پر عہ	قیمت حصہ اوّل معہ تصاویر عمدہ سفید کاغذ پر عہ	جو صاحب کہ حصہ اول خرید کرکے بقیہ تین حصونکو خریدینگے ادن سے وہی قیمت لیجاویگی جو کہ چارون حصون کو ایک جلد مین خریدنے کی حالت مین لیجاتی ۔
قیمت حصہ دوم معہ تصاویر ایضاً عہ	قیمت حصہ دوم ایضاً ایضاً عہ	محصول ڈاک و صرفہ ویلیو وغیرہ ہر حالت مین ذمہ خریدار ہے۔
قیمت حصہ سوم و چہارم ایک جلد مین ایضاً عہ	قیمت حصہ سوم و چہارم ایک جلد مین ایضاً عہ	کتب فروشان کمیشن بذریعہ خط طے کر سکتے ہین۔
چارون حصے ایک جلد مین ایضاً ہے	چارون حصے ایک جلد مین ایضاً ہے	

اوم

نیا علمِ شفابخشی

یا

امراض کی وحدنیت کا مسئلہ

جسکی کہ بنیاد پر بغیر ادویات اور بغیر اعمال جرّاحی یکسان طریق مین شفا پایابیان ہوئی ہین

تندرست اور بیمار لوگون کا معلم اور

مصنفہ لوئی کوہنی

سچ کے متلاشی کو یہ نہین دیکھنا چاہیے کہ کتنی رائین اُسکے موافق ہین کلام لنبٹر

یہ ترجمہ بزبان اُردو باجازت خاص مصنّف انگریزی کی چودہوین بار کی طبع شدہ کتاب سے شری کرشن سروپ

بی۔اے گورنمنٹ پلیڈر اضلاع بجنور۔ بدایون ساکن بجنور نے کیا ہے۔ اور جو انگریزی کا ترجمہ زبان

جرمن کی اصل کتاب کی اٹھتروین طبع سے مسٹر کینتھ رومینر صاحب نے باجازت مصنّف کیا تھا

اس مین مصنّف کی تصویر اور وہ کُل تصاویر جو کہ اصل کتاب مین موجود ہین دی گئی ہین

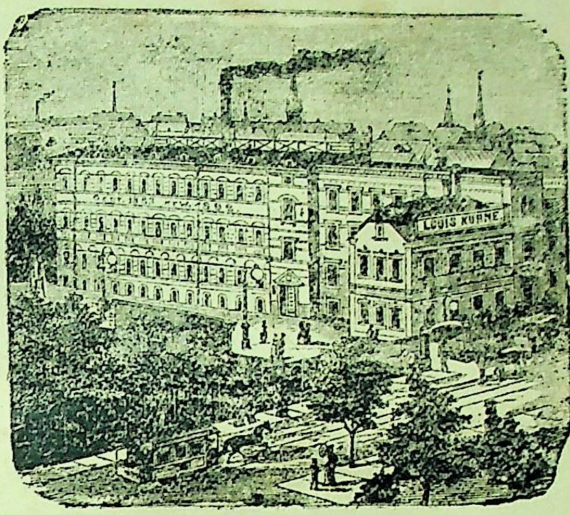
باجازت داروغہ بسنت رائے ملک گلزار قم پروپرائٹر و باہتمام مسٹر سرکار بہادر جوہری سپرنٹنڈنٹ پریس ہذا

زیر نگرانی جناب منشی ہربنس رای صاحب ناظر پنشنر شمس آبادی

ممالک متحدہ آگرہ و اودھ کی مشہور کارخانہ قیصر ہند پریس بدایون مین زیور طبع سے آراستہ ہوا

سنہ ۱۹۰۴ء

بار اوّل ۱۵۰۰ جلد



تصویر مکان کارخانہ

لوئی کوہنی صاحب

مختلف ملکون کے لوگون کے درمیان راہ و رسم پیدا کرنیکے متعلق کارخانہ

جہان کہ بغیر ادویات اور بغیر اعمال جرّاحی علم شفابخشی عمل مین لایا جاتا ہی۔

نمبر ۲۴۔ فلاس پلیٹز۔ شہر لیپزگ۔

۱۰۔ اکتوبر ۱۸۸۳ء کو قایم کیا گیا۔

۱۸۹۲ء اسکی توسیع کی گئی۔



Stich u. Druck v. A. u. Th. Weger, Leipzig

Nur Reinlichkeit heilt.
Louis Kuhne

نئے علم شفابخشی کے موجد لوئی کوہنی صاحب کی تصویر

جرمن زبان مین ساتوین بار کی طبع کے متعلق

دیباچہ

چھٹی بار کی طبع کے بعد چھ ہی ماہ گذرے ہونگے جب کہ مانگ اس کتاب کی اسقدر زیادہ ہوئی کہ ساتوین بار اسکا شایع کرنا ضروری ہوا۔ اس سے زیادہ بڑا ثمرہ میری تقدیر مین نہین ہوسکتا تھا۔ کیونکہ اس کتاب کے جلد جلد پھیلنے سے معلوم ہوتا ہے کہ میری دریافت کی ہوئین باتین یعنی امراض کی وحدانیت اور سائنیس آف فیشیل اکسپریشن نے دنیا کے تمام حصون مین پختہ بنیاد قائم کرلی ہے + یہی میرا مقصد اس کتاب کے لکھنے کا تھا۔ اور مین خیال کرتا ہون کہ کسی شخص کی خواہش بہت ہی کم ایسے کامل طور سے پوری ہوئی ہوگی + کرہ زمین کے ہر خطہ سے میرے پاس روزانہ جوش سے بھرے ہوئے خطوط پہونچتے ہین جنہون نے مجھے یہ بات بمقابلہ اور کسی بات کے زیادہ صاف طور سے بتلادی کہ وہ تشریحات متعلق معالجہ جو میری کتاب مین مندرج ہین کس طور سے احباب کا ایک ہمیشہ بڑہتا ہوا دائرہ بنا رہے ہین + یہ بات لوگ مشکل سے خیال مین لائینگے کہ کسقدر بے حد دشوار کسی ایسے شخص کا ملنا ہوگیا تھا جو کہ میرے نئے اصولون کے سمجھنے کی قابلیت رکھتا ہو + بڑی محنت کا کام اور قریب قریب ایسا جو کہ مغلوب نہو سکے۔ مین کرچکا ہون + آج کے دن سب باتین تبدیل ہوگئی ہین - ہر مقام پر یہ نیا علم شفا بخشی مونس کے بطور قبول فرمایا جاتا ہے۔ بجز چند شکی اور دیگر اُن لوگون کے جو یہ یقین کرتے ہین کہ وہ ہر شے کو دوسرے شخص کے مقابل مین زیادہ اچھا جانتے ہین۔ اور جو میرے طریق علاج کی عملی طور سے آزمایش کرنا عموماً امر فضول سمجھتے ہین + مین امید کرتا ہون کہ ایسے لوگ اپنی مخالفت میرے مقابل مین جاری رکھینگے + جیسا کہ تجربہ نے ثابت کردیا ہے۔ دوامی طور سے میرے معاملہ کو وہ نقصان نہین پہونچا سکتے ہین۔ بلکہ میرے اصول بیان کرنے مین اُنسے مجھے کچھ کم مدد نہین ملتی +

جرمن زبان مین ساتوین بار کی طبع کے متعلق دیباچہ

لیکن کامیابی کے ساتھ ہی حسد و حرص اور اُس چیز کو جو کہ بیش قیمت معلوم ہو چکی ہے اپنا لینے کی کوشش بھی ہمکو ہمیشہ موجود نظر آتی ہے + ایسا ہی اُن باتون کا حال ہی جن کی کہ مین تعلیم دیتا ہون - مین دیکھتا ہون کہ مختلف مقامات مین وہ چیز جو کہ مین نے اسقدر محنت اور تکلیف کے ساتھ حاصل کری تھی علانیہ طور سے بہت اطمینان کے ساتھ چرائی جاتی ہی + ایک موقعہ پر ایک پروفیسر اور شاہی حکیم نے بھی میرے عام لیکچرون مین سے جو کہ مین نے دس سال ہوئے دیئے تھے لفظ لفظ پورے مقالے بھی چھاپنے مین اور اُسکو علانیہ طور سے اپنے ہی دماغ سے نکلی ہوئی بات ظاہر کرنے مین دریغ نہ کیا +

اصل بات یہ ہی کہ میرے مخالفین ہر مقام پر اس امر کی کوشش کرتے ہوئے معلوم ہوتے ہین کہ مجھے دریافت ہائے سے محروم کرین + یہ بات صاف معلوم ہوتی ہی کہ ان لوگون کو وہ روشنی جو کہ میری چھوٹی کتاب نے پھیلائی ہے ناگوار معلوم ہونے لگی ہے + پس مین اور بھی زیادہ اُن عنایت فرمایان کا مشکور ہون جو کہ متواتر نقصان اُٹھا کر میری اُن باتون کے اور زیادہ پھیلانے مین جو کہ مین سکھلاتا ہون امداد پہونچا رہے ہین + مین اُنسے التجا کرتا ہون کہ وہ اپنی امداد کو میرے سہارے کے لیئے جاری رکھین تاکہ اس نئی علم شفا بخشی کے مساوی حقوق اور اپنے آپ بھروسہ کے قابل ہونا لوگ زیادہ زیادہ صاف طور سے سمجھنے لگین +

بیشک بہت سے غیر ملک کے لوگون کو یہ بات بہت دلچسپ معلوم ہوگی کہ میری ونٹی کتاب اسوقت تک پچیس [25] زبانون مین شائع ہو چکی ہی یعنی جرمن - انگریزی - زبان فرانسیسی - اسپین کی زبان - پرتگال کی زبان - ڈچ - اٹیلین - روسی - ڈینمارک کی زبان - سویٹزرلینڈ کی زبان - ناروے کی زبان - رومانیا - ہنگیرین - پولینڈ کی زبان - بوہمیا کی زبان - کروئٹن - سروین - یونانی زبان - ترکی زبان - آرمینیا - ملایا کی زبان - ٹیلیگو - تامیل - اردو - ہندوستانی (ہند کی بول چال کی زبان)

لوگون کی بہت بڑھی ہوئی خواہش کے پورا کرنے کے لیئے مین نے اس کتاب مین چند لفظ اور متعلق ساینس آف فیشیل اکسپریشن اور ایزاد کردی ہین -

اب ہمین امید ہے کہ یہ نئی طبع اُسیقدر مفید ثابت ہوگی جسقدر کہ اسکے پیشتر کی طبعات مفید ثابت ہو چکی ہین اور یہ کہ علم علاج کے متعلق اسکے بیانات دنیا کے ہر گوشہ مین پہونچین گے +

نمبر ۲۴ فلاس پلیٹز - لوئی کوہنی

زبان جرمن مین پچاسوین بار کی طبع کے متعلق دیباچہ

اُنچاس بار میری نئی کتاب بلحاظ طبع کے بادیگرے شایع ہو چکی ہے - اور اب پچاسوین بار کی طبع جو کہ بخوبی دوہرائی گئی ہے اور بہت بڑھائی گئی ہے. شائع کیجاتی ہے + پبلک کے ایک بڑے حصہ کی خواہش پورا کرنے کے لیئے جسکو کہ میری دریافتون یعنی مسلہ وحدانیت امراض وسائینس آف فیشیل اکسپریشن مین کامل یقین ہے - موجودہ کتاب شایع کی گئی ہے + یہ نئی طبع اس خیال سے شائع کی جاتی ہے کہ اس نئیے علم شفابخشی کے صحیح طور سے سمجھنے کے لیئے نئے نئے راستے کھول دیئے جاوین -

پورانے احباب مین نئے نئے مُرید شامل کیئے جاوین اور اوس روشنی کے پھیلانے مین امداد کیجادے جو کہ ایک نہ ایک دن اُس تاریکی مین ہر جگہ ضرور داخل ہوگی جو کہ نیچر کے مقررہ ولا ازلی قوانین کو اسوقت تک تاریکی مین رکھے ہوے ہے +

چند ایسے باب مین جو کہ مضمون پر پورے طور سے حاوی ہین مین نے یہ بات سمجھائی ہے کہ تمام امراض خواہ اُن کے نام کچھ ہی کیون نہون ہمیشہ ایک ہی سبب سے پیدا ہوتے ہین + اس موقع پر پھر وہی اُصول چسپان ہوتا ہے جو کہ مین سرشٹی (دنیا) کی وحدانیت کے متعلق سکھلاتا ہون + جو کچھ کہ انسان و جو کچھ کہ پُرانے مدرسہ طبابت کے شاگردان لفظ "اُمراض" سے مطلب سمجھتے ہین وہ سب میری تحقیقات کے موافق صرف ایک ہی نقطہ پر جاکر اس طور سے اکھٹا ہوتا ہے جیسے کہ دائرہ کے اندر ایک مرکز پر بہت سے نصف قطر- یعنے صرف ایک ھی مرض ہین + تمام وہ باتین جو کہ مرض کہلاتی ہین محض مختلف شکلین و مختلف حالتین ہین جو کہ گو بیرونی حالت مین مختلف طرح سے اپنے آپ کو ظاہر کرتی ہین لیکن کسی طور سے ایک دوسرے سے علیحدہ نہین ہین - یعنے ہر ایک اونمین سے بذات خود مرض نہین ہے + اس واقعہ کو مدنظر رکھنے کے بعد بیماری کی سیکڑون حالتون کا شمار کرنا بالکل فضول ہے + باوجود اس بات کے اگر کتاب ہذا

زبان جرمن مین پچاسوین بار کی طبع کے متعلق دیباچہ

کے اندر مین اُن امراض کا بیان بعض بعض کو یکجائی کر کے علٰحدہ علٰحدہ کرون تو اُسکی خاص وجہ یہ ہوگی کہ ایسا کرنے سے ناظرین مضمون کو بیشک بہت جلد سمجھ لیوینگے + امراض کے معمولی نام سے جو کہ اطبا نے تجویز کر دئے ہین - لوگ واقف ہو گئے ہین اور آسانی سے اُنکو چھوڑ نہین سکتے + لیکن درحقیقت میرا طریقہ علاج اندرونی و بیرونی اعضا کے امراض خاص کی نسبت کچھ بھی نہین جانتا - نہ یہ ڈاکٹرون کے موافق بڑے بڑے و مشکل لاطینی زبان کے الفاظ کی کچھ واقفیت رکھتا ہے + برخلاف اُسکے اسکی بنیاد امراض کی وحدانیت سے لا ازلی (گو کہ اسوقت تک نہ جانے ہوئے) قانون کے پہچاننے اور اُسکے صحیح طور سے عمل مین لانے پر رکھی ہوئی ہے + بھاپ کے زور سے چلنے والے انجن مین ہمیشہ ترقی کرنے کا موقع موجود ہے - لیکن خود بھاپ کی قوت مین ایسی ترقی نہین ہو سکتی + میرے طریق علاج کی بھی یہی کیفیت ہے + اسکی جڑ کو صدمہ نہین پہونچ سکتا - زیادہ سے زیادہ اسکے طریقہ مین ترمیم شاید ہو جاوے + نیچر کے قانون مذکورہ (جو کہ دائمی ہے گو کہ اسوقت تک معلوم نہین تھا) کے معلوم ہو جانے سے شب امراض مین آخرش روشنی پھیل گئی ہے + جب کہ سورج نکل آتا ہے اور بمقابلہ جملہ ناقص طریقہ ہائے روشنی کے بہت زیادہ تیز روشنی پھیلا دیتا ہے تو ہمکو بستی کے اندر ہزارون مختلف قسمون کے چراغون کی ضرورت باقی نہین رہتی - ایسے ہی اس نئے علم شفا بخشی کے ماہران کو مدرسہ حکمت قدیم کے مجوزہ ادویات و امراض کے ہزارہا نامون کی بھی ضرورت باقی نہین رہجاتی + جیسا کہ تجربہ سے واضح ہوتا ہے ان تمام امراض کو صرف ایک ہی طریقہ سے بہ نسبت ڈاکٹرون کی تمام مختلف ادویات کے بہت زیادہ جلد اور بلاشبہ آرام ہو جاتا ہے +

ہر جگہ جہان کہ مرض کے متعلق میرا دریافت کیا ہوا علم پہونچا ہے - اور مجھے خوشی ہے کہ یہ تمام دنیا مین پہونچ گیا ہے - وہان اسکی سچائی (ثابت کرنے) کے لئے نئے نئے راستے نکلتے آتے ہین + بہت سی باتین جو کہ زمانہ سابق مین ایسی تبلائی جاتی تھین کہ انمین فرق آہی نہین سکتا ہے - مجھے اکثر نامنظور کر دینا پڑی ہین + مجھے اکثر ایسے اصولونسے اختلاف کرنا پڑا ہے جو کہ اصل خیال کئے جاتے تھے - اور میری دریافتین صحیح ثابت ہوئی ہین جنکی تائید

زبان جرمن مین پچاسوین بار کی طبع کے متعلق دیباچہ

کہ اُن یقینی شہادتون سے ہوتی ہی جوکہ میرے مطب مین روزانہ واقع ہوتی ہین + پس میرا اصول ایک ایسی بنیاد پر قایم ہی جس سے اُسکو ہٹانے کی کوشش کرنا فضول ہی + اسکے شاہد وہ ہزارون آدمی ہین جنکی مقبوضہ نعمت عظمی یعنی تندرستی اس میرے طریق علاج پر عمل کرنے سے قایم رہی ہی + میری باتونکی صرتح سچائی کے بارہ مین نئی نئی شہادتین روز بروز اکھٹی ہوتی جاتی ہین - پس مین اپنی طبیعت مین فخر یہ اس بات کو سمجھ سکتا ہون کہ میرے طریق علاج کا اب آیندہ کامیاب ہونا یقینی ہوگیا +

ہر ایک بات جوکہ عجیب و غریب ہوتی ہے ابتدا مین اوسکی مخالفت ضرور ہوا کرتی ہے - اور یہی حال میرے اس نئے طریق علاج کا بھی ہوا ہے جوکہ جیون جیون زمانہ گذرتا گیا ہے - ترقی کرتا رہا ہے اور وسیع ہوتا گیا ہے + علاوہ ازین اس موقع پر ایک محض "معمولی شخص" ہے جسکی دریافتین کہ نئی ہین - خیالات نئے ہین - اصول نئے ہین - جوکہ بہت سی فضول باتون کو ترک کرتا ہوا - اور اکثر اون باتون کو جنکی کہ جڑ عرصہ سے بہت گہری پہونچ گئی ہے راستہ سے ہٹاتا ہوا معالجات کے محفوظ میدانون مین مداخلت کرتا ہے + لیکن میرے مخالفین نے جو طریقے کہ اختیار کیئے وہ ایسے برے و ناپاک تھے کہ شروع ہی سے وہ خود ہی الزام لگائے جانے کے قابل تھے + اُن شفایابیون سے جو اکثر اون مریضون کی حالتون مین - جنکو کہ پرانے اطبا نے جواب دیدیا تھا - میرے طریق علاج نے دکھلائی ہین اس علاج کے کارآمد ہونیکا ایک بہت بڑا یقینی ثبوت بمقابلہ کسی علمی مناظرہ کے حاصل ہوتا ہے + اگر مینے اُسوقت تک جبتک کہ "مقررہ و سند یافتہ" قائم مقامان سائنس میری ان سکھائی ہوئی باتونکی صحت کو اگر تسلیم نہ کرتے اور اس نئے راستے پر ترقی کرنے کی رپورٹ نہ دیتے - انتظار کیا ہوتا تو مین اپنی تمام عمر بھی ایک قدم آگے نہ بڑھا ہوتا + مگر اب اُن کامیاب شفایابیونکا جوکہ اس علاج نے حاصل کری ہین شکریہ ادا کیا جاتا ہے کہ میرے طریق علاج نے روے زمین پر ہر حصہ مین تعریف اور نیکنامی کے ساتھ اپنا راستہ نکال لیا ہے - نیز ہر درجے کے لوگون مین یعنی شہنشاہون - بادشاہون اور دیگر ذی رتبہ لوگون سے لگا کر ادنی درجہ کے لوگون تک ہزارون دکھیونکے لئے جوکہ میرے کارخانہ مین آتے ہین اسنے وہ شفا عطا کری ہی جسکے لیئے کہ وہ لوگ ہاے ہاے کر رہے تھے - ان مین منجملہ دیگر اشخاص کے افریقہ کے شمالی حصہ کے رہنے والے

نوٹ ملہ مراد ہے خود موجد سے یعنے ڈاکٹر کوہنی سے جوکہ اصل مین کوئی سند یافتہ ڈاکٹر نہین ہین +

زبان جرمن مین پچاسوین بار کی طبع کے متعلق دیباچہ

اشخاص بھی جوکہ موزز کہلاتے ہین شامل ہین + اس کامیابی کی وجہ یہ ہے کہ میرا طریق علاج قوانین قدرت پر مبنی ہے اور ترقی کرکے ایک نیا سائنس (علم) ہوگیا ہے جسکی کہ تردید اب نہین کری جاسکتی +

موجودہ کتاب کی - جوکہ ابتک پچیس زبانون مین ترجمہ ہوچکی ہے - غرض یہی ہے کہ :-
جسم انسان کے عوارض کی فوراً تشخیص کرلے - ان عوارض سے محفوظ رکھے - قدرتی قانون کی (جسکا ذکر کہ ہوچکا ہے) نسبت - بہ امداد کامل شہادتون کے - سچائی کا اعلان کرے جس سے کہ امراض کے شفا کرنے اور صحیح طریق مین زندگی بسر کرنے کا معقول طریقہ سمجھ مین آتا ہے - اور انجام کار - اس نئے علم شفابخشی کے بذات خود کافی ہونے کے علم کو زیادہ تر عوام مین پھیلا وے +
تمام اون لوگون کے لیئے جوکہ اوس قدرتی کارروائی کو جوکہ ہمارے گرد وپیش عمل مین آتی ہے دیکھکر مدد ومشورہ کے طالب ہوتے ہین - یہ کتاب بطور ایک اوستاد - رہنما - اور مشیر کے تجویز کی گئی ہے + مین سچے دل سے امید کرتا ہون کہ میری اس کتاب کی غرض پورے طور سے حاصل ہوگی اور یہ کتاب دُکھی انسان کے لیئے اپنے آپ کو ایک سچی نعمت ہونا ثابت کرے گی +

نمبر ۲۳ فلاس پلیٹز - لیپزگ - یکم اپریل ۱۸۹۹ء

لوی کوہنی

ضروری التماس از جانب مترجم

حضرات ناظرین - یہ کتاب موسومہ "دی - نیو سائنس آف ہیلنگ" یعنی نیا علم شفا بخشی جسکا ترجمہ اس احقر نے زبان انگریزی سے اُردو مین کیا ہی دراصل زبان جرمن مین مرتب ہوئی تھی - اس کے مصنف و اس علم کے موجد لوئی کوہنی صاحب اُسی ملک جرمن کے عالمون مین سے ہین جہان کہ فی زمانہ مشرقی علوم و فنون کی روشنی کا مرکز ہی اور جہان کہ علم سنسکرت و خصوصاً وید مقدس و سنسکرت فلاسفی کا بہت کچھ پرکاش ہی + یہ نیا علم شفا بخشی مصنف کی خاص دریافت ہی + اس کتاب مین مصنف نے یہ امر ثابت کر دکھلایا ہی کہ جملہ امراض ایک ہی طریق مین پیدا ہوتے ہین - بلکہ ایک ہی ہین اور اُنکا علاج بھی ایک ہی طریقہ سے ہی + جس خوبی کے ساتھ کہ امورات مذکورہ کو مصنف نے دلائل عقلی و تجربات عملی سے ثابت کر دکھایا ہی وہ بے نظیر ہے - اور پڑھنے والون کے دل مین اُس کی رائے سے نا اتفاقی کرنے کا کوئی موقع نہین رہجاتا ہے +

فی زمانہ ہم دیکھتے ہین کہ کسقدر کم لوگ اُن علوم کو پڑہتے ہین جن سے کہ تندرستی قایم رکھنے مین مدد ملے اور جن سے کہ گئی ہوئی تندرستی پھر حاصل ہو سکے + قریب قریب ننیانوے ۹۹ فیصدی بلکہ اس سے بھی زائد حصہ بنی انسان کا اپنی گئی ہوئی تندرستی حاصل کرنے کے لیئے اور ون سے امداد کا متلاشی رہتا ہی - حالانکہ تندرستی حاصل کرنے کے وسائل نیچر مین بہت افراط سے ملتے ہین اور اُن سے انسان خود ہی کام لے سکتا ہی +

آجکل امراض کا علاج بذریعہ ادویات ایسا گران ہوگیا ہی اور ہوتا جاتا ہے کہ معمولی درجہ کے لوگ اُس سے فایدہ اُٹھانا دشوار سمجھتے ہین اور ایسے کتنے اشخاص ہین جو کہ گرانی علاج کی وجہ سے کچھ پس انداز نہین کر سکتے اور ہمیشہ مفلس بنے رہتے ہین + نیچر نے تندرستی قایم رکھنے کے لیئے نیز تندرستی حاصل کرنے کے لیئے - ہمکو اُسیقدر افراط سے چیزین مہیا کرین ہین جسقدر کہ زندگی قایم رکھنے کے لیئے + مثلاً اربعہ عناصر جسقدر کہ زندگی قایم رکھنے کے لیئے ضروری ہین اُسیقدر گئی ہوئی تندرستی حاصل کرنے کے لیئے بھی ضروری ہین + وہی علاج قدرتی علاج سمجھا جائے گا جو کہ ہمکو علاج کے ذرایع اُسی بہتایط اور ارزانی کے ساتھ مہیا کرے جس ارزانی اور بہتایط کے ساتھ نیچر اربعہ عناصر یعنی خاک - باد - آب - آتش مہیا کرتی ہے + وہ علاج جسمین کہ انسان کو دوسرون کی مدد کی زیادہ ضرورت ہووے اور جو کہ ہر شخص بذات خود نہ سمجھ سکے نہ کر سکے ضرور قدرتی علاج نہین ہے جسقدر کہ آسانی

کسی علاج کے کرنے مین انسان کو ہوسکتی ہے اُسیقدر زیادہ اشخاص اُس سے فائدہ اُٹھاوین گے + اربعہ عناصر جوکہ زندگی کے وجود کے لیئے لازمی ہین ہرجگہ انسان کو کافی مقدار مین اور سب سے کم صرف کے ساتھ ملسکتے ہین۔ اگر کسی جگہ یہ نہ ملین تو وہان انسان کی زندگی ہی خطرہ مین ہے۔ تندرستی قایم رکھنے و حاصل کرنے کا تو سوال ہی نہین ہوسکتا۔

یہ نیا علم شفا بخشی امراض کا علاج اربعہ عناصر سے ہی کرتا ہی۔ خاصکر پانی سے۔ پانی کا بھی استعمال اندرونی نہین بلکہ بطریق غسل کے۔ غسل بھی استقدر کم یعنی صرف چار قسم کے اور ایسے آسان کہ ہر شخص اُن کو خود کر سکتا ہی + کیا وہ شخص جوکہ اس حالت مین ہوجاوے کہ اپنی موجودہ تندرستی کو قایم رکھ سکے اور گئی ہوئی کو پھر حاصل کرسکے اپنے کو بڑا خوش قسمت نہ کہیگا؟ اس کتاب کے پڑہنے سے اور اُس کے مطابق عمل کرنے سے ہر شخص خواہ کیسی ہی ناقص تندرستی کیون نہ رکھتا ہو اپنے کو ایسا خوش قسمت بنانے کی امید کر سکتا ہی +

اس علاج مین بمقابلہ علاج ہائے مروجہ کے منجملہ بہت سے نفعون کے ذیل کے نفعے بہت ضروری ہین +

نمبر ۱ تشخیص مرض کی ضرورت نہین۔ اور پس وہ خطرہ جوکہ غلط تشخیص سے غلط علاج کیئے جانے پر ہوتا ہی موجود ہی نہین +

نمبر ۲ اس مین دوا کا اندرونی استعمال نہین جسمین کہ اگر دوا صحیح نہین دی گئی ہی تو نقصان بھی عظیم کرتی ہی +

نمبر ۳ اس مین وہ خطرہ نہین ہی جوکہ نسخہ جات ادویات کے مرتب کرنے مین کمپونڈرون کی غلطی سے ہوجایا کرتا ہی اور نہ اس مین وہ خطرے ہین جوکہ نسخہ جات کی تحریر مین حکما اور ڈاکٹرون سے بعض اوقات کسی زہریلی دوا کی مقدار خوراک کے لکھنے مین عمل مین آتے ہین جسکی مثال ہر شخص کو دیکھنے یا سننے کا موقعہ ضرور ملا ہوگا +

نمبر ۴ اس مین وہ بھی خطرہ نہین جوکہ مریضون کو ایک پُڑیا یا شیشی کی بجائے دھوکہ مین کسی سم قاتل کی پُڑیا یا شیشی سے دوا لے لینے مین ہوتا ہی جس کی کہ مثالین حکما معالج کو بہت سی ملی ہون گی +

نمبر ۵ اس مین کسی چیر پھاڑ یعنی عمل جراحی کی مطلق ضرورت نہین۔ نہ اُس سمیّت کا اندیشہ ہی جوکہ سرجن کو مریض سے یا مریض کو اوزارون سے بعض اوقات (باوجود ہر قسم کی احتیاط کامل کے) لگ جانے کا ہوتا ہی جس سے کہ بہت جلد موت واقع ہوجاتی ہی +

نمبر ۶ حکما و ڈاکٹرون کی فیس۔ ادویات کی قیمت۔ پیشہ ورون و کمپونڈرون کی خوشامد سے یہان کچھ سروکار نہین +

نمبر ۷ علاوہ قیمتی ادویات سے بچت کے بیشمار قیمتی اغذیہ سے بھی یہان سروکار نہین۔ وہ غذائین جوکہ ہر شخص کو اُس کے ملک مین بکثرت مہیا ہوسکتی ہین یعنی قدرتی غذاؤن سے ہی سروکار ہی +

نمبر ۸ خصوصًا اُن لوگون کے لیئے بھی جوکہ مذہبًا شب مین کوئی دوا نہین کھاتے مثلًا جین مت کے معزز ہین۔ یہ علاج پُورا پُورا مونس و غمخوار ہی کیونکہ اس مین پانی کے محض بیرونی استعمال سے ہی ہر مرض کا یکسان طریق مین علاج کیا جاتا ہی +

نمبر ۹ عورات کے متعلق ہر قسم کے ناگوار امتحانات مقامی کی اس طریق علاج کے لیئے کچھ بھی ضرورت نہین +

نمبر ۱۰ بچّون کے لیئے جو کہ اپنا حال نہین کہہ سکتے ہین اور جن کے امراض کا تشخیص کرنا زیادہ مشکل ہی یہ اور بھی بہت زیادہ نافع ہی +

نمبر ۱۱ یہ علاج ایسا آسان ہی کہ تھوڑی پڑھی ہوئین عورات کتاب کو پڑھکر اور ناخواندہ عورات محض دوسرون کے بتلانے سے خود اپنی اور اپنے بچّون و کبنے والون کی حالت مین کامیابی کے ساتھہ مین کر سکتی ہین +

اس احقر کو اس علاج باکمال سے واقف ہوئے عرصہ دس سال کا ہوا اس زمانہ مین اس کو عملی طور سے خود اپنی حالت مین اپنے تین چار ماہ سے لیکر چودہ سال کے بچّون کی حالت مین - اپنے عزیز و اقربا کی حالتین - نیز چند احباب کی حالت مین مختلف امراض مین آزمانے کا موقعہ ملا - اس آزمایش سے ثابت ہوا کہ تمام امراض خواہ اُن کے نام کچھہ ہی کیون نہ ہون ایک ہی طریق علاج سے یعنی اس بانی کے علاج سے بشرطیکہ علاج سمجھکر کیا جاوے اور غذا کے متعلق پرہیز کیا جاوے - صحت پا سکتے ہین + گو مجھکو ہر مرض کے متعلق علاج کا موقعہ نہین ملا مگر ایسے ایسے امراض کے علاج کا موقعہ ملا ہی جو کہ لاعلاج گنے جاتے ہین اور اس طریق علاج سے اُن کو شفا ہو گئی + جبکہ تجربہ سے اس علاج کے ذریعہ سے دمہ - بڑھی ہوئی طحال - بخار - سُرفہ - بگڑا ہوا زکام - بچّون کا فالج - آتشک کہنہ - سوزاک - کان کا بہنا - درد گردہ - کانون مین جھنجھناہٹ - اعضا شکنی - جریان - ذیابیطس - بڑھی ہوئی ذیابیطس - اسہال - ڈبہ یا پسلی کا چلنا یعنی کپیلری بران کائیٹس - آشوب چشم - آنکھون کے روہے - جلد صحت پا چکے ہین تو میرا یہ کہنا کہ جب یہ علاج ایسے ایک دوسرے سے بادی النظر مین ضد والے امراض و بعض لاعلاج امراض مین صحیح ثابت ہوا ہے - تو ضرور دیگر بیماریون مین بھی صحیح ثابت ہوگا - کچھہ بیجا نہین ہی - خاصکر جبکہ موجد نے صدہا قسم کے دیگر امراض مین تجربہ کر کے اس کو صحیح پایا ہی اور امراض مذکورہ مین اپنے تجربہ سے موجد کی تحریر کی صداقت مجھے مل چکی ہی + اس تجربہ سے مجھے ترغیب ہوئی کہ اس کتاب کو ایسی زبان مین کیا جائے جس سے کہ عوام اس سے فائدہ اُٹھا سکین - پس مین نے ڈاکٹر کوہنی صاحب سے اجازت چاہی جو کہ اُنھون نے مجھے اپنی اُسی دریا دلی سے عطا کری جس دریا دلی سے کہ اُنھون نے اپنی اس دریافت کو عوام کے نفع کے لیئے ظاہر کیا ہی + چنانچہ مین نے اپنی لیاقت کے مواقف جسقدر ہو سکا ہی سلیس اُردو مین اس کا ترجمہ کیا ہی اور اس غرض کے لیئے کہ اس سے نفع لوگ جلد اُٹھاوین - ایک بڑی جلد کی بجائے تین جلدین کر دی ہین تا کہ اول جلد طیار ہونے پر عوام کے ہاتھہ مین پہونچ سکے اور تا وقتیکہ دوسری و تیسری جلدین تیار ہون اس علاج سے عام لوگ واقفیت حاصل کر لیوین + مین نے اس کتاب مین فٹ نوٹ بھی دیئے ہین جہان جہان کہ ضروری سمجھے گئے ہین اور اپنے نزدیک کوئی بات ایسی نہین چھوڑی ہی جو کہ کتاب سمجھنے کے لیئے ضروری معلوم ہوئی ہو -

مجھے امید ہی کہ ہر رتبہ کے زن و مرد اس کتاب و اس علم علاج سے یکسان ہی فائدہ اُٹھاوینگے - عورات مین اس کی تعلیم خصوصًا یون نافع ہی کہ وے اس علم سے واقفیت حاصل کر کے اپنی تندرستی قایم رکھہ سکین گی - اولاد تندرست پیدا کر سکین گی اور بیمار اولاد کو تندرست بنا دینے کی حالت مین ہو جاوینگی اور پس اُن کے ذریعہ سے قوم کی قوم حالت تندرستی مین ہو سکے گی اور مردون کا وہ بہت بڑا حصہ وقت اور سرمایہ جو کہ بچّون کی بیماری مین صرف ہوتا ہی دوسرے عمدہ کامون مین صرف ہو سکیگا + ہندوستانیون کی عورات کے پاس کافی وقت اس بات کے لیئے موجود ہے کہ وہ اُس کو اپنے بچّون کی تندرستی کی حفاظت مین صرف کر سکین اور پس مردون کو اُس کام سے سبکدوش کر سکین جس خاص کام مین

(یعنی بچّون کی تیمارداری مین) کہ ہر ملک مین والدہ ہی اب بھی بمقابلہ مردون کے زیادہ حصّہ لیتی ہی اور اسی کے لیئے نیچر نے اُس کو موزون بھی کیا ہی + ایسے کتنے اصحاب ہین جنکو کہ اپنی زندگی مین خود اپنی ہی حالت مین مادر مہربان کی شفقت مادرانہ کے اس برتاؤ کا تجربہ نہوا ہوگا؟ اور ایسے کتنے اصحاب ہین جو کہ یہ نہ چاہتے ہون کہ شفقت مادرانہ کے ساتھ ہی ساتھ عورات کو جملہ امراض کی پیدایش سے واقفیت اور اُن کے شفا کرنے کا آسان سے آسان طریقہ بھی حاصل ہو جاوے ؟

میرے خیال مین اوسط درجہ کی فہم کے شخص کو اس کتاب کے پڑہنے مین اور اُس کے اصول کے بخوبی سمجھنے مین ایک ہفتہ یا زاید از زاید دو ہفتہ کافی ہین اور علاج کے عملی طور سے سیکھنے مین تو دنون کی کچھ ضرورت نہین بلکہ منٹون کا صرف ہی + قابل خوانندہ عورات اس کے اصول کو مثل مردون کے کتاب پڑہکر جلد سمجھ سکتی ہین اور ناخواندہ دوسرون سے سنکر اور سمجھانے سے - پس عورت و مرد دونون کے لیئے اس علم سے واقفیت حاصل کرنا کچھ مشکل طلب امر نہین ہی +

جیسا کہ ہر علم کی کتاب اُسی طور سے اس علم شفا بخشی کی کتاب بھی شروع سے دیباچہ سے ہی پڑہنی چاہیئے اور ایک سلسلہ مین پڑہنی چاہیئے تاکہ ہر مضمون درجہ بدرجہ سمجھ مین آتا چلا جاوے + اور جیسی کہ ہر علم کی کتاب کی کیفیت ہی کہ جسقدر زیادہ بار اُسکو پڑہیئے اُسیقدر زیادہ واقفیت اُس کے اصولون سے ہوگی اور اسیقدر زیادہ اُسکے اصول ذہن نشین ہونگے ویسی ہی کیفیت اس کتاب کی بھی ہی + علاوہ حصّہ اول دوم و سوم کے جو کہ ۴۶۳۲ صفحون پر شامل ہین حصّہ چہارم کی ریپورٹ ہائے شفایابی جو کہ خود موجد کی لکھی ہوئی ہین اُن کا بھی پڑہنا بہت ہی نافع ہوگا کیونکہ اُن مین خود موجد کا تجربہ موجود ہی - اور انسان کو ہمیشہ دوسرون کے تجربون سے سبق لینا چاہیئے + چٹھیات شکریہ جو کہ مصنف نے نمبر ۴۲ سے نمبر ۱۳۳ صفحہ ۴۳۲ تک دی ہین اُنکا مطالعہ بھی خالی از نفع کثیر نہین +

مین نے اس کتاب کا ترجمہ بخیال نفع عام کیا ہی اور مین اپنی محنت کو اُسیقدر زیادہ سُوپہل سمجھونگا جسقدر کہ زیادہ لوگ اس علاج سے نفع اُٹھاوینگے - اور یہی میری سچی دلی آرزو ہے +[۱]

مین اس دیباچہ کو بغیر اُن احباب کا یعنی بابو برج نندن پرشاد صاحب ایم اے ایل ایل بی وکیل ہائی کورٹ و رئیس و آنریری مجسٹریٹ مرادآباد و پنڈت [۲] شمبھو ناتھ صاحب ایم اے ایل ایل بی و بابو [۳] گوبند سروپ صاحب بی اے ایل ایل بی وکلا ہائی کورٹ شہر مرادآباد کا جنہون نے کہ اس کتاب کے ترجمہ کرنے کی ترغیب دیکر مجھے اس کام پر آمادہ کیا اور پنڈت [۴] موہن لال صاحب ایم اے منصف و بابو [۵] پرتاب سنگھ صاحب بی اے ایل ایل بی منصف ممالک متحدہ کا جنہون نے کہ اس کتاب کے ترجمہ مین اپنی لیاقت علمی سے مجھے امداد کثیر بخشی - نیز اپنے دوست بابو [۶] کیداری لال صاحب وکیل ججی مرادآباد کا جنکی کہ عنایت خاص اس احقر کے حال پر ہی - شکریہ ادا کیئے ہوئے ختم نہین کرسکتا +

ناظرین سے امید ہی کہ وہ میری اس کوشش طفلانہ کو اپنی بزرگانہ نظر سے دیکھکر میری ہر قسم کی غلطیون کو معاف فرماوینگے - اور املا و محاورات اُردو کی غلطی پر نظر نہ ڈالینگے کیونکہ مین نہ تو اُردو زبان کا عالم ہون اور نہ انگریزی زبان جس سے کہ یہ ترجمہ کیا گیا ہی میری زبان مادری ہے فقط.

بجنور (ممالک متحدہ - ملک ہندوستان)

۳ - اپریل ۱۹۰۷ء

آپ کا سچا خیر طلب

سروتری کرشن سروپ

حصہ اوّل

نئے طریق شفابخشی کے دریافت کرنے کی جانب کس چیز نے مجھے مائل کیا؟

ایک لکچر

لیڈیز[۱] اور جنٹلمین

یہ طبیعت انسانی کا خاصہ ہے کہ ہر شخص کو جو یہ سمجھتا ہی کہ اُسنے کوئی نئی اور اصلی بات دریافت کری ہی۔ ایک اندرونی خواہش اپنے دریافت کے قایم رکھنے کی اس غرض سے ضرور ہوا کرتی ہے کہ اُسکو آخر کار اپنے ہمجنسون پر ظاہر کیا جاوے۔ اس خواہش کے پیدا کرنے مین بیشک خواہش عزت اور خودنمائی کا بھی ایک حصہ ہی۔ لیکن اصولاً یہ پورے طور سے حفاظت کیئے جانے کے قابل ہے یعنی جائز ہے اور فی الحقیقت بشری ہی + سچ کا اعلان کرنا ضروری ہے گوکہ کوئی شخص عام طور سے تمام نمایش اور چمک دمک کو حقارت سے دیکھے۔ اور اس رفتانہ زندگی کے شور وغل مین بجز نکان اور خودنمائی کے اور کچھ بہت ہی کم یاد ہے + اسی قانون قدرت کے آگے مین بھی سر جھکاتا ہون جبکہ مین اسوقت آپ لوگون پر اپنی متواتر محنت زاید از تیس سال کے نتائج کا اظہار کرتا ہون۔ یہ سچ ہی کہ یہ شاید زیادہ عقلمندی کی بات ہوتی اگر مین اپنے دریافتون کو بے زبان کاغذ کے ہی سپرد کیئے ہوتا اور زمانہ آیندہ سے ہی اُسکی بابتہ فتوےٰ حاصل کرنیکی امید کرتا + لیکن اس کام مین جسکے لیئے کہ مین نے اپنی زندگی تصدق کر دی ہے یہ معاملہ صرف علم ہی حلم کا نہین ہی۔ اسمین ہمکو اُن اعمال سے بھی تعلق ہے جو کہ اس علم سے پیدا ہوتے ہین۔ بلکہ یون کہین کہ (ہمکو مطلب) اُن باتونکے عملی طور سے جاننے سے ہی جو کہ ہمنے سیکھی ہین

[۱] لیڈیز بمعنے شریف عورات۔ جنٹلمین بمعنے شریف مردمان۔ قاعدہ ہے کہ جب کوئی شخص لکچر یا دو اکھیان دینا شروع کرتا ہی تو سامعین کو اپنی طرف مخاطب کرنے کے لیئے ایسا کہا کرتا ہے جس مجمع مین کہ عورت و مرد دونون موجود ہون تو تہذیب اسی کی مقتضی ہے کہ اُن لوگون کو مخاطب کرنے مین اول لیڈیز اور بعد کو جنٹلمین کہین۔ اور تب مضمون لکچر شروع کرین۔

پس اگر مین اپنی تعلیم کو اپنے ہمجنسون مین پھیلانا - اور نسلہاے آیندہ کو دست بدست دینا چاہتا ہون اور اگر یہ میری خواہش ہے کہ مرنے کے بعد مجھے لوگ نیم حکیم کے نام سے بدنام نکرین تو مجھکو اس کی ضرورت ہے کہ اُن سچ باتون کا جو مینے دریافت کی ہین بذریعہ تعلیم اور زندہ شخصون پر عمل کر کے مشاہدہ کراؤن - اُنکو ثابت کرون اور دوسرون کو اُنہین بتلاؤن +

لیکن ایسی بڑی جماعت کے رُوبرو جیسی کہ میرے سامنے اسوقت موجود ہے - مریضونکا پیش کرنا غیر ممکن ہے اور بس مجھے اپنے خیالات کو الفاظ مین ہی حتے الوسع اپنی قابلیت کے موافق بیان کرنے پر اکتفا کرنی چاہیئے اور اولاً مجھے مختصراً یہ بیان کرنے دیجئے کہ میرے علاج کا قاعدہ کیسے مرتب ہوا +

مجھکو نیچر سے ہمیشہ ایک خاص قسم کی محبت رہی ہے + میرے لیئے اس سے زیادہ اور کوئی خوشی کی بات نہ تھی کہ جنگل وکھیت کے جاندارون کا اور اُن حالات کا جن مین کہ پودھے اور جانور ان زندہ رہتے ہین اور ترقی نسل کرتے ہین - مین نظارہ کرون - نیز اپنی بزرگ والدہ یعنی نیچر کے کامون کو زمین وآسمان پر تلاش کرون اور اُسکے لازلی قوانین کو معلوم کر کے اُنکو مستحکم کرون + مین ہمیشہ اس بات کے سننے کا آرزومند رہتا تھا کہ قابل محققین مثل پروفیسر اس ماسلر نے کیا کیا باتین دریافت کرلی ہین - اور یہ (خواہش) اس وقت سے بہت عرصہ قبل ہوئی تھی جبکہ مجھے کوئی خیال بھی اس علم شفابخشی کے لیئے خصوصاً اپنی زندگی صدقہ کرنے کا نہوا تھا + ضرورت کے طاقت ور ہاتھ نے مجھے اس آخر الذکر کام پر زبردستی لگایا - وہ ضرورت جو کہ قومون اور مفرد اشخاص ہر دو کی تعلیم اور تربیت دینے والی ہے +

اپنی عمر کا بیسوان سال ختم کرنے کے تھوڑے ہی دنون بعد مینے دیکھا کہ میرا جسم اپنا کام کرنے سے گریز کرتا ہے - پھیپھڑون اور سر مین درد معلوم ہوتے تھے + اول مینے مقررہ اطبا کی امداد حاصل کی - لیکن نتیجہ کچھ نہوا + میری والدہ نے جو کہ عرصے سے نفیخ اور بیمار چلی آتی تھی ہم لوگ بچون کو "ڈاکٹرون" سے بار بار آگاہ و متنبہ کردیا تھا اور یہ کہا کرتی تھی کہ صرف وہی لوگ (ڈاکٹران) اُسکی حالت مصیبت کے ذمہ دار تھے + میری والدہ بھی سرطان معدہ کے مرض مین زیر علاج حکماء رہکر راہی ملک عدم ہوچکی تھی + اسوقت کے قریب - ۱۸۶۴ء مین - پیروان نیچر کیور (یعنی امراض کو قدرتی وسائل سے آرام کرنیکے طریقہ) کے ایک جلسہ کا ذکر میری نظر سے گذرا - اس معاملہ سے مجھی دلچسپی ہوئی اور اُس

نئے طریق شفابخشی کے دریافت کرنے کی جانب مجھے کس چیز نے مائل کیا۔

جلسہ کا دوسرا اشتہار دیکھکر مین اُس جلسہ مین شریک ہوا۔ یہ جلسہ چند مضبوط دل والے شخصون کا تھا جو کہ ہمارے مسٹر زر کے گرد (جسکو ہم کبھی نہ بھولینگے) جمع ہوے تھے۔ بڑے پس وپیش کے ساتھ مینے حاضرین جلسہ مین سے ایک شخص سے دریافت کیا کہ پھیپھڑون مین سوی کے سے چبھنے کے درد کے لیئے جسمین کہ مین اُسوقت مبتلا تھا مجھے کیا کرنا چاہیئے۔ بہت شک کے ساتھ کیونکہ میری حالت عرصہ سے اعصابی حرکت کی ایسی تھی کہ میرے لیئے کچھ آدمیونکے روبرو بآواز بلند بول سکنا ممکن نہ تھا۔ اُسنے ایک گدّی کا رکھنا تجویز کیا۔ اسکا اثر فوراً ہوا اور اچھا اثر ہوا۔ اسکے بعد مین ان جلسون مین برابر گیا۔ اسکے چند سال بعد۔ یہ بات ۱۸۶۵ء مین ہوئی۔ میرا بھائی سخت بیمار ہوا۔ اور نیچر کیور جو کہ اُسوقت ابتدائی حالت ترقی پر پہونچا تھا اُسکی امداد کرنے مین قاصر رہا۔ مگر ہم لوگون کو تھیوڈور ہان کے بہروآور علاجون کے نسبت سننے کا موقع ملا۔ میرے بھائی نے اُنسے مشورہ لینے کا مصمم ارادہ کیا اور چند ہفتہ بعد تندرستی مین بہت نفع حاصل کر کے مکان کو واپس آیا۔ مین بھی قدرتی علاج کے طریق کے نفعے ہردم زیادہ زیادہ دیکھنے لگا۔ اور اُسوقت بھی اس طریقہ علاج کی اصلیت مین سچ ہونے کا مجکو کامل یقین تھا۔

اس عرصہ مین میری بیماری بھی خاموش نرہی تھی۔ مرض کے وہ انکوئے جو کہ والدین سے وراثتاً مجھے پہونچے تھے بہت ہی بڑھ گئے تھے۔ خصوصاً اُسوقت سے جبکہ پُرانی بیماریونکا علاج بذریعہ ادویات مینے کرایا تھا اور جسکی وجہ سے کہ نئے اسباب مرض کے اُن مین (پُرانی بیماریون مین) اور شامل ہوگئے تھے۔ میری حالت رفتہ رفتہ زیادہ زیادہ خراب ہوتی گئی۔ آخر میں کو بالکل ناقابل برداشت ہوگئی۔ معدہ مین موروثی سرطان ظاہر ہوگیا۔ پھیپھڑے جزوی خراب ہوگئے تھے۔ سر کی رگین ایسی محرور ہوگئی تھین کہ مجھے میدان مین تازہ ہوا مین ہی آرام ملتا تھا۔ آرام کی نیند یا کام کرنیکا توکوئی سوال ہی نہین ہو سکتا تھا۔ آجکے دن مین اس امر کو قبول کرسکتا ہون کہ گو اُسوقت مین خوب موٹا تھا اور چہرہ سرخ تھا لیکن مین واقعی مثل آزردہ حال لیزارس کے تمام تھا۔ تاہم مینے اُسوقت کے معلوم شدہ قدرتی علاج کے قاعدون پر پورا پورا عمل کیا۔ غسل۔ بھیگی ہوئی

---

۵۱ ملک جرمن کے ایک مشہور شخص کا نام ہے ۱۲

۵۲ قدرتی وسائل سے امراض کے آرام کرنے کے طریقہ کو کہتے ہین ۱۲

۵۳ یہ بھی ایک مشہور شخص ملک جرمن میں بانی کے ذریعہ قدرتی علاج مین ترقی کرنے والا ہوا ہے ۱۲

۵۴ ایک بہت ہی غریب لاچار شخص کا نام ہے کہ جو عارضہ جزام مین مبتلا تھا اور جسکا ذکر کہ انجیل مقدس مین آیا ہے۔ اب اس نام سے مراد جزامی کی لی جایا کرتی ہے یا کسی ایسے شخص کی جو کہ مثل اُسکے لاچار اور مصیبت زدہ ہو ۱۲ ۔

چادر مین لپیٹنے کے عمل۔ پچکاریان۔ ٹاڑون کا دینا یا پانی کا کسی عضو پر زور سے بہانیکا عمل۔ قصہ مختصر کہ ہر ایک چیز کا استعمال مینے کیا مگر بجز اسکے کہ تکلیف مین کچھ کمی ہو اور کچھ نہوا + اس زمانہ مین آزاد نیچر مین غور و فکر کے ساتھ دیکھنے سے مینے وہ قوانین دریافت کیئے جنپر کہ میرا اسوقت مین عمل کیا ہوا اور سکھلایا ہوا طریقہ علاج مبنی ہے + امتحاناً مینے خود اپنے اوپر اس طرز علاج کو ایک مرتبہ شروع کیا۔ اور اس غرض کے لیئے بہت ہی کارآمد آلات مینے بنائے + اس آزمایش مین کامیابی ہوئی۔ میری حالت دن بدن اچھی ہوتی گئی۔ دوسرے لوگ جنہون نے کہ میری صلاح مانی اور اُسی طریق پر عمل کیا وہ بھی مطمئن ہوگئے + آلات جو کہ مینے بنائے تھے اُنہون نے اپنا کام بہت عمدگی سے انجام دیا۔ موجودہ امراض کی تشخیص۔ اور آنے والون کی نسبت پیشین گوئیان جنکو کہ خود مریض نے ابھی تک نہین جانا تھا گو کہ رجحان طبیعت موجود تھا۔ ہمیشہ صحیح ثابت ہوئین + مجھے یقین ہوا کہ میری ایجادین دھوکے کی ٹٹیان نہ تھین۔ تاہم جب مینے اُنکا ذکر کسی سے کیا تو میرے خیالات پر غیر قابل یقین درجہ[ل] کے تعجب کا۔ بے پروائی و بے تعلقی کا یا نفرت بھری ہوئی نامنظوری کا اظہار کیا گیا۔ اور یہ بات صرف پیشہ طبابت کے پکے اشخاص کی جانب سے و معتقدین علاج ادویات کی ہی جانب سے نہ تھی بلکہ (اور در حقیقت خاصکر) پیروان نیچر کیور اور بعض اوقات اُس کے مشہور قائم مقامان کی جانب سے بھی دیکھنے مین آئی + مصیبت زدہ انسان کی بہتری کے لیئے مینے اپنے آلات مفت کام مین لانے کے لیئے چند ایسے عاملون کے پاس رکھ دیئے تھے + اُن آلات کی واقعی طور سے آزمایش نکر کے اُنکو ناکارہ کہکر علیحدہ کر دیا گیا تاکہ گرد و جالہ مین وہ بھر جاوین۔

اس طور سے مجھے اور بھی اچھی طرح سے معلوم ہو گیا کہ یہ ہی کافی نہین ہے کہ مرض کی پیدایش اور اُسکی افزایش اور علاج کے اصول کو قائم کیا جاوے اور مریضونکے علاج کے لیئے آلات بنائے جاوین۔ اور نہ یہ کافی ہے کہ امراض کی موجودہ تشخیص اور آیندہ جو امراض ہونیوالے ہین اُنکے جاننے کا بے خطا طریقہ (جو خود جسم انسانی کی حالت پر مبنی ہے) دریافت کر لیا جاوے۔ اور نہ کہ اُس کامیابی کا اظہار کیا جانا بھی کافی ہے جو کہ اس نئے طریق شفابخشی کو خود میری حالت مین یا میرے رشتہ داران۔ دوست۔ احباب۔ و شناساؤن کی حالت مین حاصل ہوئی ہے۔ بلکہ برعکس اسکے مینے یہ صاف طور سے دیکھ لیا کہ مجھے خود عوام سے ہی انصاف کے لیئے اپیل کرنا پڑیگی

[ل] یعنے اس درجہ کا تعجب کہ جو یقین کرنے کے درجہ سے گذ گیا ہو ۱۲

نئے طریق شفا بخشی کے دریافت کرنے کی جانب مجھے کس چیز نے مائل کیا۔

اور بہت سے تعجب انگیز علاجات کرکے اپنے طریق علاج کی برتری الوپیتھک[1] - ہومیوپیتھک[2] اور اس سے پیشتر کے طریقۂ حصول تندرستی کے مقابل مین ثابت کرنی پڑیگی + میرے نزدیک صرف اسی سے ہی سب درجہ کے لوگ یقین کرسکینگے کہ میرا طریق علاج صحیح ہے اور قوانین قدرت پر مبنی ہے۔

اس اندرونی ترغیب نے طبیعت کو سخت الجھن مین ڈالدیا۔ کیونکہ اگر مین یہ فیصلہ کرتا ہون کہ اس نئے طریق شفا بخشی کے مطب مین اپنی کو لگاؤن تو مجھے مجبوراً اپنا کارخانہ جو کہ چوبیس[۲۴] سال تک بہت عمدگی سے چل رہا تھا بند کردینا پڑیگا۔ تاکہ مین اپنی پوری توجہ دوسرے پیشہ کی جانب مبذول کرون جس بات سے کہ بہر صورت شروع ہی مین مجھے محض برائی۔ الزام۔ اور نقصان مال ملیگا + برسون تک عقل اور طبیعت مین لڑائی رہی عقل روکتی تھی۔ اور طبیعت (کانشنس) بار بار مجھے میری دلی خواہش کو پورا کرنیکی ترغیب دیتی تھی۔

۱۰۔ اکتوبر ۱۸۸۳ء کو آخرکار مینے کارخانہ اولا کھولا۔ کانشنس (طبیعت) نے فتح پائی۔ ٹھیک ٹھیک جیسا کہ میرا خیال تھا وہی دیکھنے مین آیا + شروع کے چند سالون مین مشکل سے ہی میرے کارخانہ مین کوئی شخص آیا ہوگا۔ باوجودیکہ چند ایسی کامیابیان معالجہ مین حاصل ہوئی تھین کہ جو خود لوگونکی توجہ اسطرف مائل کرنے کے لیئے واجب اللحاظ تھین۔ اسکے بعد بیمار لوگ۔ ابتدا مین محض غسل لینے کی غرض سے بعد کو چند لوگ علاج کرانے کی غرض سے بھی۔ رفتہ رفتہ آنے لگے + کچھ عرصہ مین لوگون کی نوازش زیادہ ہوئی۔ خاصکر دیگر شہرونسے۔ کیونکہ قریب قریب ہر شخص جسکا علاج مینے کیا وہ ازخود اس طریق کا مشتہر کرنے والا اور اسکی وکالت کرنیوالا ہوگیا + میرا طریق علاج اور نیا طریق تشخیص یعنی سائنس آف[3] فیشیل اکسپریشن ہزارون شخصون کی حالت مین کامیاب ثابت ہوا اور مین بہت سے شخصونکو آیندہ ہونیوالی بیماریونکو بتلاکر بڑے سخت خطرون سے بچانیکے قابل ہوا + اس امر اخرالذکر پر مین زور خاصکر دیتا ہون کیونکہ صرف اسی کے ذریعہ سے ہم پھر نسل کو واقعی تندرست بنانیکے قابل ہونگے۔

میری دریافتون کی سچائی ہر مریض کے علاج مین ثابت ہو چکی ہی۔ میرا تجربہ بھی گذشتہ آٹھ سال مین ضرور زیادہ وسیع ہوگیا ہے اور خود میری تندرستی جوکہ پہلے ناقابل علاج معلوم ہوتی تھی۔ جدید طریقہ پر استحکام کیساتھ عمل کرنے سے ایسی زیادہ بڑھ گئی ہی کہ آجکے دن مین اپنے کو اس محنت کے بخوبی برداشت کرنیکے قابل سمجھتا ہون جوکہ اس بڑھے ہوئے مطب کی وجہ سے میرے اوپر پڑتی ہی

ف۱ الوپیتھک سے مراد اس طریقہ علاج سے ہی جوکہ سرکاری شفاخانون مین ہوتا ہی اور معمولاً ڈاکٹر لوگ کرتے ہین ۱۲ ف۲ مراد اس طریقہ علاج سے ہی جسکا اصول یہ ہی کہ کوئی مرض اسی دوا سے اچھا ہوجاتا ہی جس دوا کا استعمال کہ تندرست انسان پر اُسی مرض کے علامات پیدا کرے۔ ادویات بہت ہی خفیف مقدار مین دیجاتی ہین مثلاً ایک قطرہ دوا کو ہزارون قطرہ پانی مین ملاکر ہلکا کرتے ہین اور اس آخرالذکر کا ایک قطرہ استعمال کرتے ہین یہ طریقہ علاج بھی رواج پکڑ گیا ہی اور اسکے ڈاکٹر بھی بڑے بڑے شہرون مین علاج کرنے لگے ہین اس طریقہ علاج کا موجد بھی ملک جرمن کا رہنے والا ایک حکیم ہانمان نامی ہوا ہی جو ۱۷۵۵ء مین پیدا ہوا اور ۱۸۴۳ء مین وفات پائی ۔ ۱۲ ف۳ اکسپریشن کے معنی انگریزی مین اظہار۔ بیان۔ فیشیل بمعنی متعلق چہرہ۔ آف بمعنی کا۔ سائنس بمعنی علم۔ اس کل فقرہ سے مراد اس علم سے ہی جسکے ذریعہ سے کہ چہرہ کی صورت دیکھکر تشخیص مرض کرتی ہین یعنی چہرہ کو دیکھکر مریض کی بیماری موجودہ یا آیندہ بتلا سکتے ہین۔ اس علم کا ذکر کتاب ہذا مین بہت جگہ آئیندہ آویگا ۱۲

مگر بہت غور کے بعد میرے سوچکر ایک نئے طریق[1] سٹز باتھہ کے ایجاد کرنے سے ہی ایسا ممکن ہوا ہے
یہ عمل ایسا موثر ثابت ہوا ہے کہ مین یقین کے ساتھہ کہہ سکتا ہون کہ ہر ایک مرض خواہ اُسکا نام کچھہ
ہی کیون نہو ضرور قابل علاج ہے۔ میرا مطلب ہے کہ۔ ہر مرض۔ نہ کہ ہر مریض۔ کیونکہ جبوقت
کہ جسم کی بہت ہی دور تک بیخ کنی ہوگئی ہے۔ اور خدا صکر اُس حالت مین جبکہ جسم بہت دنون تک
بوجہ استعمال ادویات بالکل زہر سے بھر گیا ہے۔ تو میرا طریقہ درحقیقت تکلیف کو تو کم کر سکتا ہے مگر
ہمیشہ مریض کو موت سے بچا نہین سکتا یا شفاے کلی نہین دے سکتا ہے۔

لیڈیز اور جنٹلمین۔ مین آپکے روبرو اس خوشی سے بھرا اور دلیرانہ علم کے ساتھ حاضر ہوتا ہون کہ
اپنی جسمانی بربادی کے خلاف ایک چہارم صدی تک لڑائی کرنے کے بعد مینے اپنے آپ کو موت سے بچا لیا ہے
اور ساتھہ ہی ساتھ اور عوام کے نفع کے لیئے ایک سچا علاج مرض کے آرام کرنیکا جسکو کہ بڑے بڑے مشہور دماغون نے
عرصہ تک بیفائدہ تلاش کیا تھا۔ دریافت کیا ہے۔ اس طور سے گفتگو کرنا خودنمائی اور خودبینی سمجھا جاوے
مگر تجربہ نے ہر حالت مین یہ ثابت کردیا کہ اُن موقعون پر بھی جہان کہ مین اپنے کسی مریض کو موت سے
نہ بچا سکا۔ میرا اصول بالکل راست اور پختہ ہے۔

جس چیز نے کہ مجھے میرے دریافت (ایجاد) تک پہونچایا وہ تجربہ کاری کا طریقہ تھا جو کہ بہت صحیح اور
بہت ہوشیاری کے ساتھہ غور و تحقیقات و باقاعدہ تجربات پر مبنی ہوا تھا۔ اور گو کہ مجھے نیم حکیم کہین اور مجھے اس
بات کا الزام لگادین کہ موجودہ پیشہ کے کرنے کے قابل ہونے کے لیئے مجھے باقاعدہ اس پیشہ کی تعلیم نہین ہوئی
ہے لیکن مین ان سب باتون کو پورے اطمینان اور بغیر پریشانی اور سنجیدگی کے ساتھہ برداشت کر سکتا ہون
کیونکہ بنی نوع انسان کیلئے بڑے سے بڑا نفع پہونچانے والے اشخاص اور خصوصاً بڑی بڑی ایجادین اور دریافتون کے
نکالنے والے اشخاص بھی بلا کسی استثنی کے اسیطور سے نیم حکیم اور دنیادار کہلائے ہین۔ کاشتکار پریسنٹز[2]
حمال شراتھ[3] عارف (بعد ازان جنگلی) فرنیک[4] (جے۔ ایچ۔ راس) اور دواساز ھابن[5] کا (جنکے
کہ روشن دماغی اور مضبوط طبیعتون نے ایک نیا اور بہترین طریقہ علاج نکالا ہے) تو ذکر ہی کیا ہے

نوٹ[1] اسکا طریقہ مفصل صفحات ۱۱۰ لغایت ۱۳۳ مین آیا ہے۔ نوٹ[2] ایک جرمن شخص تھا جو کہ پانی کے ذریعہ علاج کا موجد
ہوا ہے یہ شخص ۱۸۵۱ء مین انتقال کر گیا۔ نوٹ[3] [4] [5] یہ ہر سہ اشخاص ملک جرمن مین ہوے تھے جو کہ باوجود کسی
تعلیم باقاعدہ نہونے کے اس بنی نوع انسان کے فائدہ پہونچانے والے علاجات کے موجد ہوئے تھے۔

نئے طریق شفابخشی کے دریافت کرنے کی جانب مجھے کس چیز نے مائل کیا

الوپیتھی - ہومیوپیتھی - اور بیشتر کے قدرتی طریق علاج اسے روایتی سے

یہ نیا طریقہ علاج کیا رشتہ رکھتا ہے؟

ان طریقہ ہاے علاج کی نکتہ چینی کرنا اور اُنمین کمی اور اُنکی کمزوریون کو (جوکہ وہ بھی مثل تمام باتون کے جنکا انسان سے تعلق ہے اپنے مین رکھتے ہین) مناسب روشنی مین دکھلانا مین تجویز کرتا ہون - لیکن محض اسی درجہ تک جہانتک کہ یہ فائدہ عام کے لیئے اور میری تشریحات کے خوب سمجھنے کے لیئے ضروری ہے + ہر شخص اس امر مین آزاد ہے کہ وہ اُسی بات کو منظور کرے اور اُسی پر عمل کرے جس بات کو کہ وہ سب سے اچھا سمجھے - لیکن میرا اصول ٹھیک ٹھیک سمجھنے کے لیئے یہ بات جاننا ضروری ہے کہ کن کن باتون مین تو یہ مروجہ طریقہاے علاج سے مطابقت رکھتا ہے اور کن کن باتون مین مطابقت نہین رکھتا - تاکہ ہم یہ بات جان سکین کہ کس بات مین تو یہ واقعی اصلی ہے اور اُسکی سچی قیمت بطور خود یا اورونکے مقابلہ مین کیا ہے -

اُلوپیتھی سے تو یہ بغیر ادویات و بغیر اعمال جراحی والا نیا طریقہ علاج صرف ایک ہی بات مین ملتا ہے یعنے دونون طریقون کا نشانۂ علاج جسم انسان ہی ہے + اسکے علاوہ اُنکے مقاصد اور اُنکے حاصل کرنے کے وسائل ایک دوسرے سے ایسے برعکس ہین جیسے کہ آسمین ایک قطر کے دونون سرے + درحقیقت مین مریضون کو زہرون سے بھر دینے کی اس تمام حکمت کو ہی جوکہ حال مین بہت ہی ترقی پر ہے - اس بات کا (اگر خاص سبب نہین) ایک سبب تو ہونا خیال ہی کرتا ہون کہ کیون آجکل پورے تندرست اشخاص شکل سے ہی نظر آتے ہین - نیز یہ کہ مزمن امراض تیزی خوفناک کے ساتھ بڑھتے چلے جاتے ہین + اس نئے طریق شفابخشی کا وقت پر اور مناسب طور سے درمیان مین آجانا عمل جراحی کو قریب قریب بالکل فضول بنا دیویگا -

ہومیوپیتھی کا آنا مثل جری رفیق کی آمد کے مبارک سمجھتا ہون - جسکے ساتھ ہوکر ادویات مین لوگونکے مہلک درجہ کے یقین کو قطع کرنے کے لیئے جنگ کرتا ہے + اسکی بہت ہی چھوٹی چھوٹی خوراک سے جسمین کہ کیمیا ساز دوا کا نشان بھی نہین دریافت کرسکتا - اور انتخاب غذاے مناسب پر اسکی توجہ خاص ہونے کے باعث سے یہ طریقہ (یعنی علاج ہومیوپیتھی) - اس نئے علم شفابخشی کی آمد کے لیئے راستہ یا ایک سیڑھی بنا رہا ہے لیکن غذا کے متعلق یہ (ہومیوپیتھی) کوئی مقررہ اور صاف اصول نہین تجویز کرتا اور میرا تجربہ اس امر کو ثابت کرتا ہے کہ اسکی بہت چھوٹی چھوٹی خوراک دوا بھی بالکل غیر مضرت رسان نہین ہین -

قدرتی طریقہ علاج جس طور سے کہ ابتک عمل میں آتا رہا ہے اور جو کہ دیگر طریقہ معالجات سے بہت سبقت لے گیا ہے وہی اس بغیر ادویات اور بغیر اعمال جرّاحی کے نئے طریقہ شفابخشی کی بنیاد ہے + لیکن مینے یہ ضروری سمجھا ہے کہ اس طریق (قدرتی علاج) کے بڑے بڑے موجد اور بانی یعنے پریس نٹز-شراتھ-راس-اور تھیوڈور ھان کی پیروی بمقابلہ اس کے بعد کے قائم مقامان کی پیروی کے زیادہ کرون + آخر الذکر اشخاص اپنے تیئن علیحدہ ظاہر کرنے کی بے حد کوشش مین ہونے کی وجہ سے مصنوعیت کو پہونچ جانے اور نیچر کے صاف اور سادہ راستہ سے علیحدہ ہو جانے کے خطرہ مین پڑتے ہین + ان سے پیشتر کے قدرتی علاج کا طریقہ (نیچرل میتھڈ) مادہ فاسد کی خاصیت اور اصلیت سے واقفیت نہین رکھتا اور نہ اُن قدرتی قوانین سے واقفیت رکھتا ہے جنکے مطابق کہ مادہ فاسد جسم کے اندر اپنی جگہہ تبدیل کرتا ہے اور بعض حصّون مین بیٹھ جاتا ہے + دوسرے الفاظ مین یون کہین گے کہ اسکو عموماً مرض کی اور خصوصاً ہر قسم کے مرض کی سچی اصلیت کی شناخت نہین ہے - یعنی قدرت کے اُس ہمیشہ قائم رہنے والے (جسکو کہ گو اب تک کسی نے جانا نہین) قانون کا جسپر کہ تمام میری دریافت کی ہوئی باتین مبنی ہین اسکو علم نہین ہے + اس کے علاوہ اس (پیشتر کے نیچرل طریق علاج) کو مروجہ طریقہ شناخت مرض کی امداد کی ضرورت ہوتی ہے - گو کہ یہ بات بخوبی روشن ہے کہ اسکو ایسی "ٹھیک ٹھیک" شناخت کی کچھ ضرورت ہی نہین - پس اسمین ابھی پرانے تعصبات لگے ہوئے ہین + برعکس اسکے یہ نیا علم شفابخشی ایک بالکل مختلف قسم کی شناخت کی تعلیم دیتا ہے جو کہ خود مرض کی اصلیت سے نکلی ہے اور جو محض چہرہ اور گردن کے امتحان کرنے سے ہوتی ہے - یعنی کہ سائنس آف فیشیل اکسپریشن -

نیچرل میتھڈ یعنے قدرتی طریقہ مین بہت سے طریقون مین پانی استعمال کیا جاتا ہے - یعنی بھیگی چادر مین جسم کو لپیٹنا - پچکاری لگانا - زور سے پانی کی دھار کا عضو معلول پر چلانا - بارش کی طرح پانی برسا کر غسل لینا - نصف غسل - پورے غسل - بیٹھکر غسل - اور مختلف قسم کے بھاپ کے غسل + لیکن جبکہ مرض کی صحیح اصلیت مین ایکمرتبہ بھی وقوف حاصل ہو جاتا ہے تو یہ بہت سے طریقے علاج کے فضول اور گھپلے مین ڈالنے والے معلوم ہوتے ہین + یہ نیا طریقہ شفابخشی پانی کے استعمال کے طریقے جہانتک ممکن ہو بہت کم اور آسان کر دیتا ہے

نئے طریق شفا بخشی کے دریافت کرنے کی جانب مجھے کس چیز نے مائل کیا

معمولی نیچر۔ کیور۔ سسٹم[1] کے مطابق غذا مین ہر نوع زیادہ تر نے ترتیبی رہی ہی یا باختیار خود روایتی مرکب[2] غذا کو مفید مان لیا ہے۔ یہ نیو سائنس آف ہیلینگ[3] غیر محرک اغذیہ کے متعلق ایک طریقہ تجویز کرتا ہے جو کہ بہت صاف اور صحیح بتلائے ہوئے قدرتی قوانین پر مبنی ہے۔

جیسا کہ آپ دیکھتے ہین معمولی طریقہائے نیچر۔ کیور۔ سسٹم سے (جسنے مین پھر کہتا ہون کہ حیرت انگیز باتین دکھلائی ہین) اسقدر زیادہ تجاوز کیا گیا ہے کہ مین اپنے علم اور طریقہ علاج کو ایک نئے نام سے پکارنا جائز سمجھتا ہون یعنی کہ نیو سائنس آف ہیلنگ بغیر ادویات اور بغیر اعمال جراحی کے نام سے۔

مین مشرح اُن تمام تجربونکو جو کہ مینے قبل میرے طریق علاج کے پورے درجہ پر پہونچنے کے کیئے تھے نہین بیان کرسکتا بہت سے شخصونکو وہ ضرور دلچسپ تو ہوگا لیکن اُسکی عملی طور سے کچھ بھی قیمت نہوگی + درحقیقت اسمین ایک خاص نفع ہی جبکہ کوئی شخص اپنی منزل پر براہ رست پہونچ سکتا ہی اور اُن غلط راستون سے بچ سکتا ہی جنپر کہ صحیح راستہ دریافت کرنیکے قبل گذرنا پڑا تھا۔

اسقدر تمہیدی گفتگو کرنے کے بعد اب خاص مضمون کی طرف ہمکو آنے دیجیئے۔

وہ اہم سوال جسکو کہ مجھے اولاً جانچنا چاہیئے اور جسپر کہ یہ پورا پورا طریقہ علاج مبنی ہی وہ یہ ہی یعنی کونسا جسم تندرست ہے یا تندرست نہین ہی؟" مروجہ آرای بہت مختلف ہین۔ کونسا شخص ایسا ہی جسکو کہ اس بات کا تجربہ نہوا ہوگا؟ کوئی شخص تو کہتا ہی کہ مین بالکل تندرست ہون صرف قدرے وجع مفاصل کی شکایت ہی۔ دوسرا کہتا ہی کہ مجھے صرف گھبراہٹ ہوجاتی ہی ورنہ اور طور سے تو مین تندرست مجسم ہی ہون (اسطور سے گفتگو کرنا) گویا ایسا کہنا ہی کہ جسم کے علحدہ علحدہ ٹکڑے ہین اور ہر ایک ٹکڑا دوسرے ٹکڑے سے بالکل الگ ہی اور نہ اُس سے کوئی کسی قسم کا تعلق رکھتا ہوا معلوم ہوتا ہی۔ بڑا تعجب یہ ہی کہ اس خیال کی تائید اُس طریق علاج سے ہوتی ہی جو کہ بڑا صحیح اور پختہ سمجھا جاتا ہی۔ کیونکہ آخر الذکر بہت سی حالتون مین کسی عضو کا مفرداً خیال کرتا ہی اور اکثر اُسکے قریب کے عضو پر لحاظ بھی نہین کرتا + باوجود ان سب باتونکے اس بات مین شک نہین کہ انسان کا سب جسم ملکر ایک پورا عدد بنتا ہے جسکے کہ حصے متواتر ایک دوسرے سے ایسا تعلق رکھتے ہین کہ ایک حصہ مین بیماری کا ہونا دوسرے حصہ پر ضرور اثر ڈالے گا +

نوٹ[1] نیچر یعنی قدرت۔ کیور بمعنی علاج۔ سسٹم بمعنے طریقہ۔ پُرانے قدرتی طریقہ علاج سے مراد ہی۔ یعنی اُس علاج سے جسمین کہ امراض کو قدرتی وسائل سے آرام کرتے ہین ۱۲۔

نوٹ[2] مراد ہی اس غذا سے جسمین کہ گوشت اور نباتات دونون جائز کیئے گئے ہین ۱۲ نوٹ[3] انگریزی مین نیو بمعنی نیا سائنس بمعنی علم۔ آف بمعنی کا۔ ہیلنگ بمعنی شفا بخشی یا علاج۔ کل سے مراد نئے طریق شفا بخشی سے ہے یا نئے علم علاج سے جسکا ذکر اس کتاب مین کیا گیا ہی کہ جسکو کہ ڈاکٹر کیوہنی صاحب مصنف کتاب ہذا نے ایجاد کیا ہی آیندہ اکثر موقعون پر انگریزی کے ہی الفاظ استعمال کردیئے گئے ہین جنسے کہ ناظرین اس تشریح کے بعد خود بخوبی مطلب نکال لینگے۔ ۱۲

روزانہ خیال کرنے سے آپ کو معلوم ہو جاویگا کہ ایسا ہی ہوتا ہے + اگر تمہارے دانت کا درد ہے تو تم بمشکل کام کر سکتے ہو۔ اور نہ کھانا نہ پینا مزہ دار لگتا ہے + ذراسی اُنگلی مین چوٹ اُکھڑ جانے سے بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔ پیٹ مین درد ہونے کی وجہ سے ہماری تمام جسمانی اور دماغی کام کی خواہش دور ہو جاتی ہے + ابتدا مین تو یہ محض وہ اثر ہے جو رگون کے ذریعے سے پہونچتا ہے + لیکن ہم دیکھتے ہین کہ ایک خرابی سے دوسری خرابی براہ راست کیسے ہو جاتی ہے + اگر یہ خرابی عرصہ تک بنی رہے تو اُسکے نتائج بھی دیر پا ہونگے خواہ وہ ہمکو معلوم ہون یا نہون + پس کوئی جسم اُسیوقت تندرست ہو سکتا ہے جبکہ اوس کے تمام حصّے اپنی مناسب حالت مین ہون اور اپنا کام بغیر تکلیف دباؤ یا تناؤ کے کرتے ہون۔ اور تمام اعضا کی ظاہری صورت ایسی ہو جو کہ اُنکے مقصد کے لیئے نہایت موزون ہے۔ جو کہ ہمارے خوبصورتی کے خیالات سے بھی بہت زیادہ مطابقت رکھتی ہے + جس حالت مین کہ صورت ظاہری صحیح نہین ہے تو ایسی حالت مین باعثون سے پیدا ہوئی ہے + لیکن ہر حالت کے لیئے ٹھیک ٹھیک صحیح شکل کا اندازہ کرنے کی غرض سے وسیع تحقیقاتین ضروری ہین + سب سے اول ہمکو واقعیٔ تندرست شخصون کو بغرض مطالعہ تلاش کرنا چاہیئے جن سے کہ ظاہری صورتین سیکھ لیجاوین + لیکن آج کل ایسے اشخاص کا ملنا قریب قریب ناممکن ہو گیا ہے + یقیناً۔ ہم اکثر لوگون کو مضبوط اور تندرست کہتے ہین اور بہت سے لوگ خود کہتے ہین کہ ہم ایسے ہی ہین بھی۔ لیکن اگر ہم ذرا اچھی طرح سے تحقیقات کرین تو ہر ایک کو کچھ نہ کچھ (جیسا کہ وہ کہتا ہے) شکایت ہے۔ مثلاً کچھ خفیف درد۔ گاہے گاہے درد سر۔ کسی کسی وقت درد دندان وغیرہ جس سے کہ ثابت ہوتا ہے کہ پوری تندرستی کا تو سوال ہی نہین ہو سکتا + اس وجہ سے مطالعہ وسیع کی ضرورت ہے تا کہ جسم کی تندرستی کی شکل کو جان سکین + مگر بیمار شخصون کو اُن اشخاص سے مقابلہ کرکے جو کہ قریب قریب تندرست ہین کچھ نہ کچھ معلوم کر سکتے ہین۔ اور توضیحات مابعد سے آپ لوگون کو اور صاف معلوم ہو جاویگا کہ یہ کیونکر ممکن ہے۔

مین اس امر کا ذکر کر چکا ہون کہ بیماری سے جسم کی تبدیل شکل ہو جاتی ہے + اب مین آپ کے روبرو چند جانی ہوئی تمثیلین پیش کرونگا + اولاً مین آپکو اُن شخصون کی یاد دلاتا ہون جو کہ موٹاپے مین مبتلا ہوتے ہین یعنے جنکے جسم کہ خوب گول مٹول بنے رہتے ہین

نئے طریق شفابخشی کے دریافت کرنے کی جانب کس چیز نے مجھے مائل کیا۔

اور اُنکے برعکس مین آپکو دُبلے پتلے آدمیونکی یاد دلاتا ہون۔ جنکے کہ جسم مین شکل سے ہی کچھ چربی موجود ملے - بلاشبہ ہردو باتین بیماری کی علامتین ہین - علاوہ اسکے دانتونکا گرجانا ایک ایسی بات ہے جس سے تمام چہرہ تبدیل ہوجاتا ہے - نقرس کا مرض جسمین کہ گُرڈیان پڑجاتی ہین - وجع مفاصل جسمین کہ جسم کے کل حصون مین ورم ہوجاتا ہی ان سب حالتون مین تبدیلیان ایسے تعجب انگیز طریقے مین نمایان ہوتی ہین کہ بعض مبتدی بھی انکو شناخت کرلیتا ہے۔ مرض کی دوسری صورتون مین یہ تبدیلیان کم کم ظاہر دکھلائی دیتی ہین - لیکن مین آپکو اور بہت سی مشہور باتون کی یاد دلاسکتا ہون، آپ اس امر کو جانتے ہین کہ تندرست شخص کی نگاہ صاف اور شایستہ ہوتی ہی اور اُسکا چہرہ بھدا نہین ہوتا ہے - لیکن آپ اس بات کی جانچ کرنا مشکل سمجھین گے کہ چہرہ کی صحیح صورت کب ہوتی ہے - اور آپ اسکو بھی فوراً تسلیم کرینگے کہ اس معاملہ مین ایک شخص کی عقل تمیزی بمقابلہ دوسرے شخص کے زیادہ تیز ہوتی ہی مثلاً ہم اکثر کسی ایسے شخص سے ملجاتے ہین جسکو ہمنے برسون تک نہین دیکھا ہے - ہمین نظر آتا ہے کہ اس عرصہ مین اُس شخص مین بہت ہی تبدیلی خرابی کی جانب واقع ہوئی ہے - حالانکہ ہم اس تبدیلی کی ماہیت کو صاف طور سے نہ بتلاسکین، اور تمام یہ تبدیلیان - جنکے ذریعے سے کہ جسم کی خوبصورتی رفتہ رفتہ جاتی رہتی ہے - کوئی معنی عمیق رکھتی ہین جسکا کہ ذکر مین آگے چلکر کرونگا - اس تمام (گفتگو) سے یہ صاف ہوگیا کہ جسم اور خاصکر سر اور گردن کے تغیرات کی حالت مین امراض اپنے کو ظاہر کرتے ہین - اور یہ کہ ان تبدیلیونکی شناخت اور اُنکی تشریح کرنا ایک ضروری امر ہے۔

آیا ہر شخص اسکے کرنے[1] مین کامیاب ہوگا یا نہین - اسکا فیصلہ مین نکرونگا - اس نظری تحقیقات کرنے کے لیئے مشق با توجہ اور استقلال درکار ہین، جو اشخاص کہ اس سائنس آف فیشل اکسپریشن کو زیادہ اچھے طور سے جاننا چاہتے ہین اُنکو مین اپنی چھوٹی کتاب[2] کے حاصل کرنے کی راے دونگا جو کہ اس مضمون تک پہونچانے کے لیئے صاف طور سے رہنمائی کرتی ہے -

آگلے دن مین آپکی توجہ ایک دوسرے معیار تندرستی کی جانب مبذول کراؤنگا

چونکہ ہر مرض کی حالت مین کل جسم پر اُسکا اثر پڑتا ہے - اسوجہ سے ہم حالت تندرستی کی جانچ کسی ایک عضو کے فعل کے امتحان کرنے سے کرسکتے ہین - اسکے لیئے سب سے عمدہ یہ بات ہے

نوٹ [1] یعنی جسم کی - خصوصاً گردن و چہرہ کی حالت مین تغیرات کے دریافت کرنے مین -

نوٹ [2] اس کتاب کا نام سائنس آف فیشل اکسپریشن ہے - مگر زبان اردو مین اسکا ترجمہ ہنوز نہین ہوا ہو - انگریزی زبان مین ضرور ہوگیا ہے -

کہ اونہین اعضا کو ہم دیکھین جن کے کہ افعال کی جانچ بہت پورے طور سے اور آسانی سے ہو سکتی ہے اور ایسے اعضا وہ ہین جنکو آلات الہضم کہتے ہین + عمدہ ہاضمہ پہچان عمدہ تندرستی کی ہے - اور جب ہاضمہ روز بروز پورے طور سے ہوتا رہتا ہے تو جسم بلاشبہہ پورا تندرست ہوتا ہے + یہ باتین جانورون کی حالت مین بہت آسانی سے دیکھی جا سکتی ہین - فضلہ سے ہم اس بات کی جانچ بخوبی کر سکتے ہین کہ ہاضمہ کی حالت کیسی رہی ہے - یہ فضلہ جسم سے ایسی شکل مین نکلنا چاہیئے کہ جسم بالکل صاف رہے + اس بات کو آپ روزمرّہ گھوڑون اور پرندون مین جو کہ حالت آزادی مین رہتے ہین - دیکھ سکتے ہین + اس باریک مضمون کی اور زیادہ تشریح کھولنے مین مجھے معاف کیجیئے گا - لیکن جب تندرستی اور بیماری کا ذکر کیا جاوے تو ہر ایک چیز کو اُسکے صحیح نام سے ہی پکارنا چاہیئے -

پاخانہ کے مقام کا آخر سرا ایسے نادر طریقہ مین بنا ہے کہ اگر پائخانہ کا قوام اُس مقام تک پہونچتے وقت صحیح صحیح ہو تو پائخانہ با وقت اور بغیر جسم کو میلا کیئے ہوئے باہر خارج ہو جاتا ہے + اس مضمون پر مین نے زیادہ وضاحت کے ساتھ اپنے رسالہ "کیا مین تندرست ہون یا بیمار ہون" نامے مین بحث کی ہے پوشیدہ جسم کے صاف کرنے کا کاغذ بیمار انسان کے لیئے بنایا گیا ہے - پورے تندرست آدمیون کو در حقیقت اسکی ضرورت نہین ہے + میری بات کے سمجھنے مین غلطی نہ کیجیئے گا - میرا مطلب یہ نہین ہے کہ کوئی ایسا شخص جسکی تندرستی کہ واقعی پوری پوری صحیح نہین ہے یہ خیال کرے کہ اوسکے اس مہذب طریق صفائی کے ترک کر دینے سے کوئی عجیب کامیابی اُسکو حاصل ہوگی - بلکہ برعکس اسکے واقعی ایسے ہی ناتندرست شخصونکے لیئے یہ طریق بغرض قایم رکھنے صفائی کے ضروری ہے + اپنے ہاضمہ کی حالت سے ہر شخص بآسانی اس بات کو جان سکتا ہے کہ وہ تندرست ہے یا تندرست نہین ہے + یہ طریق جانچ بہت ہی ضروری طریقہ ہے اور شکّی لوگون کے تمسخر کی ذرا بھی پرواہ نہ کرکے اس بات کو مین دعوے کے ساتھ کہنے مین ذرا بھی نہین رکتا ہون +

نئے طریق شفا بخشی کے دریافت کرنے کی جانب مجھے کس چیز نے مائل کیا

خوش نصیب ہے وہی شخص جسکو کہ مذکورہ بالا طریق بتلادیتا ہے کہ اُسکی تندرستی پوری پوری صحیح ہے۔ تندرست آدمی ہمیشہ اپنے کو بہت اچھا جانتا ہے۔ اُسکو کوئی تکلیف یا بےچینی معلوم نہین ہوتی الا اُس حالت مین کہ یہ بیرونی اسباب سے ہون۔ واقعی اُسکو یہ کبھی خیال نہین ہوتا کہ اُسکے پاس ایک جسم ہے۔ کام کرنے مین اُسکو خوشی معلوم ہوتی ہے۔ اور کام جبتک اچھا لگتا جسوقت تک کہ وہ تھک نہ جاوے اور آرام شیرین مین ہی اُسکو پورا پورا سکھ و آنند ملتا ہے۔ دلی تکلیف کا برداشت کرنا اسکے لئے آسان ہے۔ اُسکا جسم اُسکی شانتی کے لیئے آنسوؤنکا ٹھنڈک پہونچانے والا مرحم خوشگوار بخشتا ہے جن آنسو بہانے مین کہ ایسے موقعون پر کسی بھی آدمی کو شرمانا نہین چاہیئے۔ تندرست آدمی اپنے کُٹمب کے تفکرات و تردوات کی تکلیف نہین سہتا کیونکہ اپنے اندر اُسکو اپنے یگانون کی پرورش کرلینے کی قوت موجود معلوم ہوتی ہے +

تندرست والدہ اپنے بال بچونکی پرورش کرنے مین حظ حاصل کرتی ہے کیونکہ وہ اپنے چھوٹے بچون کی اُس طریقہ[۱] مین پرورش کرسکتی ہے جوکہ قدرت نے اُنکے لیئے تجویز کیا ہے۔ اور اگر اُسکے پیارے بچے بھی تندرست ہون تو اُنکی زندگی کیسی نہایت درجہ خوش خوش گذریگی + اُنکے چہرے اظہار خوشی سے بھرے ہونگے۔ وہ متواتر بےچینی گڑگڑاہٹ اور شور کچھ نہوگا۔ قصہ مختصر ایسے بچون کی تعلیم دینے مین خوشی حاصل ہوتی ہے۔ خصوصاً (اس وجہ سے) کیونکہ وہ اپنے اُستاد کے طرز چلن سے زیادہ موثر ہونگے اور اُسکی فرمانبرداری کرینگے۔

مختصراً پھر کہتے ہین :- فطرتی رجحان طبیعت نے مجھے سائنس کی طرف کھینچا۔ سخت بیماری اور بڑے ایماندار حکما کی جانب سے بُرے تجربہ نے مجھے نیچر کیور کی طرف متوجہ کیا + میرے یہ دیکھ لینے نے کہ آخر الذکر طریقہ بھی جیسا کہ اُسوقت تک جاری رہا تھا میری واقعی مزمن بیماریونکو آرام کرنے مین لاچار تھا۔ مجھے تحقیقات مزید کے کرنے پر مجبور کیا + زندہ نیچر مین متواتر نگاہ کرنے سے مجھے وہ فرق دریافت ہوا جوکہ ہر جسم کی بیرونی شکل مین باعث مرض پیدا ہوا کرتا ہے + اور اُس طریقہ نے جسمین کہ یہ فرق واقع ہوتا ہے۔ نیز اُس طریقہ نے جسمین کہ یہ فرق مرض کے آرام ہوجانے پر پھر دور ہوجاتا ہے۔ مجھے آخرش یہ بات سکھلادی کہ مرض کیا ہے اور کیسے پیدا ہوتا ہے +

میرے دوسرے لکچر کا منشا یہ ہوگا کہ مین آپکے روبرو اپنی تحقیقات کے نتائج پیش کرون اور آپکو یہ بتلاؤن کہ (جیسا مین دیکھتا ہون) مرض کی اصلیت کیا ہے۔ کیونکر یہ پیدا ہوتا ہے۔ کیا اسکی غرض ہے اور کیسے اسکو شفا کرنا چاہیئے

نوٹ ۱ یعنے دودھ پلاکر۔ یہی طریقہ قدرت نے بچون کی پرورش کے لیئے تجویز کیا ہے۔ تندرست والدہ ہی ایسا کرسکتی ہے اور جو بچے کہ اپنی تندرست والدہ کے دودھ پر پرورش ہوئے ہونگے وہ قدرتاً تندرست بھی ہونگے ۱۲

مرض کس طور سے پیدا ہوتا ہے ؟ بخار کیا چیز ہے ؟

لکچر

لیڈیز اور جنٹلمین ۔

بیماری کیا چیز ہے ؟ کیونکر پیدا ہوتی ہے ؟ اور کیونکر یہ اپنے آپکو ظاہر کرتی ہے ؟
یہی سوالات ہین جنپر کہ آج مین آپکے روبرو بحث کرنا تجویز کرتا ہون، اگر آپنے لکچر کی اطلاع مین یہ دوسرا سوال کہ "بخار کیا چیز ہے" ؟ پڑھا ہے۔ تو آپ کو یہ بات معلوم ہوجاویگی کہ دیگر سوالات کے ساتھ مین اسکا جواب کسطور سے دیا جاتا ہے۔

سوالات مذکورہ بالا کے جوابات محض علمی نظر سے نہین بلکہ عملی نظر سے بھی ضروری ہین۔ کیونکہ جب تک ہمکو مرض کی خاصیت کے بارہ مین صاف طور سے وقفیت نہوجاوے اُسوقت تک ہم دفعتاً صحیح طریقہ علاج تک پہونچنے کے لایق نہونگے ۔ اور بس تمامی تجربہ سے جاننے کے لئے اندھیرے مین ٹٹولنے سے نبچین گے۔

جو طریقہ کہ ہم اختیار کرتے ہین وہ وہی طریقہ ہے جس سے کہ تمام قوانین قدرت دریافت کیئے جاتے ہین۔ ہم نظری تحقیقات سے شروع کرتے ہین ۔ انسے ہم نتائج نکالتے ہین اور آخرش ان اپنے نتائج کی صحت کو تجربہ سے ثابت کرتے ہین ۔

سب سے اول ہماری تحقیقات ان تمام علامات تک پہونچنی چاہیئے جو کہ بیمار لوگون مین پائی جاتی ہین ۔ اسکے بعد ہمکو وہ علامات دریافت کرنا ہونگی جو کہ ہر مریض مین ملتی ہین ۔ اور ۔ متواتر بار بار ظاہر ہوتی ہین ۔

یہ علامات اصلی ہین اور مرض کی خاصیت کی ہماری تحقیقات مین انکو اپنے چلنے کی ابتدائی جگہ مان لینا چاہیئے ۔

مرض کس طور سے پیدا ہوتا ہے۔ بخار کیا چیز ہے

مینے اپنے پچھلے لکچر مین یہ کہا ہے کہ بعض امراض کی حالت مین عجیب عجیب تبدیلیان جسم کی شکل مین واقع ہوتی ہین۔ اور یہی بات تھی جس کی وجہ سے کہ مینے اس امر پر اور غور کیا کہ آیا اس قسم کی تبدیلیان سب مریضون مین کیا واقع نہین ہوتین۔

اور تجربہ نے بار بار ثابت کر دیا ہے کہ واقعی یہی حالت ہے۔ اس قسم کی تبدیلیون کا اثر چہرہ اور گردن پر خصوصاً ہوتا ہے اور پس یہ تبدیلیان ان مقامات مین بہت آسانی سے معلوم کر لیجا سکتی ہین برسون تک اس امر کے دریافت کرنے پر مینے غور کیا ہے کہ آیا تنہا میری تحقیقات نظری تمام شخصون کی حالت مین آپس مین متفق ہوتی ہین۔ اور آیا ظاہری شکل کی تبدیلی کے ساتھ حالت تندرستی مین بھی ہر شخص مین فرق آتا ہے یا نہین۔ اور اسیطور سے ہمیشہ مجھے معلوم ہوا ہے۔

پس مجھکو یقین کامل ہو گیا کہ ہر جسم کے لیئے ایک خاص اور درجہ اوسط کی شکل ضرور ہو گی جو کہ حالت تندرستی ہی مین ایک سی ملے گی۔ اور اس درجۂ اوسط کی شکل مین ذرا بھی فرق کا آنا بوجہ بیماری کے ہوا کرتا ہے۔ میری سمجھ مین یہ بات خوب آگئی کہ گردن اور چہرہ کی شکل مین تغیرات جو ہووین اُنکے دیکھنے سے کسی شخص کی تندرستی کی حالت کا معتبر اندازہ معلوم ہو سکتا ہے۔ اور اِسی کے ذریعہ سے مینے اپنے طریقہ تشخیص یعنی سائنس آف فیشیل اکسپریشن کو دریافت اور اوسپر عمل کیا اور جس (سائنس آف فیشیل اکسپریشن) کو کہ مین پندرہ سال سے زائد تک اپنے مطب مین استعمال کر چکا ہون۔

وہ تغیرات جو گردن اور چہرہ مین ہمکو نظر آتے ہین۔ اُنہین کے مقابل پیڑو اور چوتڑ کے حصون مین بھی ذرا زیادتی کے ساتھ واقع ہوتے ہین۔ کیونکہ جیسا کہ ہمکو آگے چلکر معلوم ہو گا۔ وے خود پیڑو مین ہی پیدا ہوتے ہین۔ پس مریض کے محض گردن اور چہرہ کا ہی امتحان کر کے ہمکو اسکی کل جسمانی حالت کا ٹھیک ٹھیک حال معلوم ہو سکتا ہے۔ یہ بیرونی تغیرات گردن اور چہرہ کے اسطور سے ظاہر ہوتے ہین یعنی اول جبکہ مادہ فاسد ریشہ ہائے پٹھون کے بیچ مین پہونچ جاتا ہے جسکی وجہ سے کہ جسم جو مثل ربڑ کے پھیلنے کی قابلیت رکھتا ہے پھول جاتا ہے (یہ حالت کم خطرناک ہے

دویم بوجہ زیادتی تناؤ کے جوکہ الگ الگ ریشہ ہاے پٹھون کے سخت ہوجانیکے باعث ہوتا ہی + اس حالت کا خیال آپ لوگ بہت آسانی سے اپنے ذہن مین لاسکینگے اگر آپ ایک کلمہ[1] کا خیال کرین + معمولی طور سے بھرا ہونے مین اسکو ہر طرف موڑ سکتے ہین + اگر اسکو زیادہ ٹھونس کر بھر دیا جاوے ۔ اسقدر زیادہ جتنا کہ کھال مین آسکے تو کلمہ اسقدر سخت اور تنا ہوا ہوجاوے گا کہ اسکو آیندہ موڑ نہ سکینگے الا اُس حالت مین جب کہ کھال پھٹ جاوے + اسیطور سے جسم بھی ایک حد تک پھیل سکتا ہی جسکے بعد کہ ریشہاے پٹھو نمین تناو واقع ہوجاتا ہے ۔ ایسا تناو بہت صاف طور سے نظر آتا ہے جبکہ مریض اپنی گردن اور سر کو گھوماتا ہے ۔ یہ حالت زیادہ خرابی کی ہے + اب اگر ریشہ ہاے پٹھونکے بیچ مین مادہ فاسد کے جمع ہونے کے لیئے کافی جگہ نہ ہے تو مادہ فاسد ریشہاے پٹھون کے نزدیک کھال کے تلے ٹکڑون ٹکڑون مین جمع ہوجاتا ہے اور اُسوقت گردن پر صاف ظاہر معلوم ہوتا ہے + جب کہ ہمکو ایسے ٹکڑے سر اور گردن پر ملتے ہین تو ہمکو ان علامات سے یہ نتیجہ نکالنے مین غلطی نہین ہوتی کہ اُسی کے مطابق دھڑ کے حصون مین بھی بہت زیادہ تعداد ایسے ٹکڑون کی موجود ہے + پیٹرو کی جلد مین ایسے ٹکڑے مختلف قدوقامت کے آسانی سے چھوکر اور دیکھکر معلوم کر لیئے جا سکتے ہین ۔ کیونکہ گردن مین ایسی ڈلیان اُسوقت تک جمع نہین ہوتین جب تک کہ اس قسم کے ٹکڑے یا ڈلیان پیڑو مین جمع نہو گئی ہون + ان ٹکڑون کی خاصیت اور اصلیت کی ٹھیک ٹھیک تشریح ۔ جبکا کہ اسوقت تک کبھی بیان نہین ہوا ہے ۔ مین بعد کو کھولونگا جبکہ امراض پھیپھڑہ کا بیان کیا جاوے گا + بر عکس اِسکے دُبلے مریضون مین ہم دیکھتے ہین کہ کس طور سے جسم کے تندرست ریشہ ہاے کی جگہ واقعی مادہ فاسد سے گھر جاتی ہے جتنے کہ ریشہاے کا محض بقیہ گویا کہ سُکڑ کر ملے ہوئے ریشے مادہ فاسد کے بیچ مین نظر آتے ہین +

جلد کے مختلف قسم کے خلاف معمول رنگ[2] بھی امراض کی شناخت مین ٹھیک امداد پہونچاتے ہین اور بعض امراض مین تو یہ ضرور موجود رہتے ہین ۔

اس موقع پر دونون موجود و تصادیر سے جوکہ زندہ شخص کی ہین ایک مریض ایسا نظر آتا ہے جوکہ مرض دل و مرض استسقی مین مبتلا تھا ۔ اول تصویر اُسوقت کی ہے جبکہ اُس نے مجھسے علاج رجوع کیا ۔ اور دویم تصویر اُسکی اُس شکل کی ہے جوکہ بعد چار ماہ علاج کرنیکے اوسکی ہوگئی

نوٹ [1] چمڑہ کی ایک تھیلی جسمین کہ کچلا ہوا گوشت بھرا ہوا اسکو کلمہ کہتے ہین اور انگریزی مین لفظ ساسیج ہی ۱۲ [2] مراد ہے جلد کے خلاف معمول رنگون سے ۱۲ ۔

مرض کس طور سے پیدا ہوتا ہے بخار کیا چیز ہے۔

آپکو صاف طور سے اُسکی شکل مین وہ بڑی تبدیلی جوکہ اسوقت مین واقع ہوئی تھی نظر آتی ہوگی جیساکہ آپ کو معلوم ہوتا ہوگا۔ وہ شخص مادہ فاسدہ سے بھرا ہوا تھا۔ لیکن تین مہینہ کے اندر ہی میرے طریقہ علاج کی مدد سے اُس نے اپنے جسم کو بذریعہ قدرتی آلات اخراج بہت سی مقدار مادہ فاسد سے صاف کرلیا تھا جیسا تصویر ۲ سے صاف عیان ہے۔ مین اس موقع پر سائنس آف فیشیل اکسپریشن کا محض ذکر ہی کرسکتا ہون کیونکہ اُسکی تفصیلات مین داخل ہونے سے موجودہ لکچر کے مضمون سے ہم بہت دور نکل جاوینگے۔



تصویر ۱



تصویر ۲

لیکن جسم کی شکل مین یہ تغیرات ہمکو مرض کی اصلیت کے بارہ مین کیا بات بتلاتے ہین؟ اولاً یہ بات ہے کہ یہ سوجن اور اُبھار ایک نہ ایک قسم کے مادہ فاسد کے جمع ہونے سے ہی درحقیقت پیدا ہوتے ہین۔ ابتدا مین کوئی شخص اس بات کی تمیز نہین کرسکتا ہے کہ آیا یہ وہ مادہ ہے جسکو کہ جسم کام مین لاسکتا ہے لیکن جوکہ غلط مقام پر جمع ہوگیا ہے۔ یا کہ یہ وہ مادہ ہے جوکہ جسم کی ملکیت ہی بالکل نہین ہے۔ اور نہ ہم ابتدا مین یہ جانتے ہین کہ آیا یہ وہ مادہ ہے جوکہ مرض کو پیدا کرتا ہے یا کہ یہ وہ مادہ ہے جوکہ مرض کی وجہ سے اکھٹا ہوا ہے۔ لیکن مزید تحقیقات ہمکو ٹھیک بات کے زیادہ قریب تک لیجاتی ہے۔ یہ اجتماع قریب قریب ہمیشہ جسم کے ایک ہی طرف ہونے شروع ہوتے ہین۔ اور بمقابلہ دوسری طرف کے اول طرف بہت زیادہ ہوتے ہین۔

اور یہ ہمیشہ وہی سمت جسم کی ہوتی ہے جس کروٹ کہ ہم سونے کے عادی ہوتے ہین + پس ہم دیکھتے ہین کہ مادہ فاسد۔ مرکزکشش کیجانب میلان کے قانون کا پابند ہے گویا کہ تلی مین بیٹھ جاتا ہے + لیکن چونکہ یہ طرف جسم کی ہمیشہ زیادہ تر بیمار ہوتی ہے اس سے نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ مادہ ہی بیماری کا باعث ہوتا ہے۔ ورنہ بیماری دوسری جانب بھی یقیناً کبھی کبھی تو ہوتی + آیندہ اسکی تائید مین مزید ثبوت دیئے جائینگے۔

ہم اس سے یہ بھی نتیجہ نکال سکتے ہین کہ مادہ مذکور ضرور فاسد مادہ ہوویگا۔ یعنی اُس قسم کا جوکہ جسم کی ملکیت بہر نوع اپنی موجودہ شکل مین نہین ہوتا ہے + اس امر کو ہم فرض نہین کرسکتے ہین کہ قوت بخش جنس اس جسم کے اندر مرکزکشش کیجانب میلان کے قانون کی پابندی کرتی ہے ورنہ ایک ہی طرف تندرست جسم مین بھی اجتماع مادہ کا ہونے لگے گا۔ اگر کوئی شخص برابر ایک جانب سونے کا عادی ہو۔

علاوہ اسکے جسم بھی خود ایسے مادہ کے دور کرنے کی کوشش علانیہ کرتا ہے۔ ناسور یا کشادہ زخم پیدا ہونے لگتے ہین۔ یا پسینہ کثرت سے آتا ہے یا مختلف قسم کی جلد کی بیماریان[۱] پھوٹ نکلتی ہین کیونکہ یہی طریقے ہین جنمین کہ جسم مادہ فاسد کو اپنے مین سے نکال دینے کی کوشش کرتا ہے + اگر اُسکو کامیابی ہوئی تو بیماری کے بعد طبیعت کو ایک قسم کا چین سا معلوم پڑجاتا ہے۔ بشرطیکہ کافی مواد خارج ہوگیا ہو۔

اب ہم قدرتی طور پر اس بات پر پہونچ گئے کہ مرض کسکو کہتے ہین + جسم مین مادہ فاسد کی موجودگی کا نام مرض ہے + اس تعریف کی صحت کے لیئے ایک ایسا طریقہ جانچ کا موجود ہے جو کہ کبھی خطا نہین کرتا + اگر وہ مواد جسکو کہ ہمنے فاسد کے نام سے بیان کیا ہے جسم سے معقول طریقہ مین خارج کردیا جاوے۔ اور بعد اسکے مرض خود بخود دور ہوجاوے اور اُسیوقت جسم پھر اپنی حالت صحت کی شکل حاصل کرلیوے تو ہمنے جو مرض کی تعریف[۲] کری ہے اُسکا صحیح ہونا ثابت ہوجاتا ہے۔

اسکا ثبوت دے بھی چکے ہین اور بعد کے لکچرون مین آپکو بہت سے تجربے جو مینے کیئے ہین دکھلاؤنگا +

لیکن اب ہمکو اس سوال پر آنا چاہیئے کہ اس مواد فاسد کی اصلیت وخاصیت کیا ہے

نوٹ ۱ کھجلی۔ چیچک۔ داد وغیرہ۔ نوٹ ۲ یعنے کہ مادہ فاسد کا جسم مین موجود ہونا ہی مرض ہے ۔ ۱۲

مرض کس طور سے پیدا ہوتا ہے - بخار کیا چیز ہے

اور یہ جسم مین کس طریقہ سے داخل ہوتا ہے -

صرف دو راستے ہین جنکے ذریعہ سے کہ مادہ جسم مین داخل کیا جاسکتا ہے - یعنی بذریعہ ناک کے پھیپھڑون مین اور بذریعہ منہ کے معدہ مین + ان دونون راستون پر دربان موجود ہین - لیکن وے ایسے نہین ہین کہ بالکل خراب نہو سکین - اور بعض اوقات ایسے اشیاء کو اندر داخل ہونے دیتے ہین کہ جو جسم کے موافق نہین ہین + یہ دربان ناک اور زبان ہین - ایک ہوا کے لیئے اور دوسری غذا کے لیئے -

جیون ہی کہ ہم قوت شامہ اور قوت ذائقہ کے احکام کی تعمیل نہین کرتے تو وے اپنے فرض منصبی کے انجام دینے مین زیادہ سست ہوجاتے ہین اور رفتہ رفتہ ضرر رسان مادہ کو بلا روک ٹوک کے جسم کے اندر داخل ہونے دیتے ہین آپ لوگ اس امر سے واقف ہین کہ بعض آدمی کیونکر تمباکو کے دھوئین کے بادلون مین بیٹھنے کا اور اُسکو بطور عمدہ تازہ ہوا براہ سانس اندر لیجانے کا عادی ہوسکتا ہے + زبان اس سے بھی زیادہ خراب ہوگئی ہے اور ہم لوگ اس بات کو جانتے ہین کہ رفتہ رفتہ یہ کسقدر زیادہ خلاف قدرت غذا کی عادی ہوجاسکتی ہے - کیا مجھکو اس بات کی ضرورت ہے کہ مین بہت سے مختلف قسم کے کھانے اور پینے کی چیزون کی جوکہ آجکل ضروری خیال کیجاتی ہین اور جو چند صدی پیشتر معلوم بھی نہین تھین - آپکو یاد دلاؤن + موجودہ زمانہ کے لوگ ان اشیاء کے اسقدر عادی ہوگئے ہین کہ وہ بمقابلہ انکے قدرتی غذا کو چھوڑ دینا پسند کرینگے +

کل باتون کے لحاظ سے ہمارے پھیپھڑونکی غذا ایسی خراب نہین ہے جیسی کہ معدہ کی غذا - کیونکہ اول الذکر مین عیش افزا ہین نہین بڑہائی جاسکتین + آجکے دن بھی صاف سے صاف ہوا ہمیشہ ہمکو اچھی لگتی ہے حالانکہ لذیذ حلوے کی ایک رکابی (تمثیل کے لیئے) جس سے ہمارے بزرگون مین خون اور قوت بڑھتا تھا واقعی بہت کم لوگون کو مزیدار معلوم ہوتی ہے - ؎

اور زیادہ صاف طور سے سمجھانے کی غرض سے کہ آلات الہضم کی بیچکنی کس طور سے اُنسے خلاف قدرت کام لیکر کی جاتی ہے مین تمثیل ذیل پیش کرونگا + بوجھ کی گاڑی کھینچنے والا ایک گھوڑا جو کہ آسانی سے پچاس من وزن کو کھینچ سکتا ہے ممکن ہے کہ چابک کے ذریعہ سے تھوڑے وقت کیلئے زیادہ بھاری وزن مثلاً اسی من بھی کھینچ لیوے - لیکن اگر اُس کا مالک یہ دیکھکر کہ اُس کا گھوڑا اسی من وزن کھینچ سکتا ہے روزانہ

نوٹ ؎ یہ حال یوروپ کا ہے جہانکہ حیوانی غذا کا استعمال اسقدر ہوگیا ہے کہ نباتاتی اور غلہ سے بنے ہوئے اشیاء کو بہت کم استعمال کرنے لگے ہین - ١٢

اُس سے اسیقدر وزن کھنچوائے تو گو اُسکا جانور یہ زیادہ بوجھ چند رے کھینچنے کے قابل ہو لیکن یہ ضرورت سے زیادہ کام لینا اُسکو نقصان دہ جلد ثابت ہوگا۔ بوجھ دہ دسبدہ زیادہ مشکلاہٹ سے کھینچنے لگیگا حتے کہ پھر وہ پچاس من بھی نہ لیجاسکے گا + یہ بات کہ جانور سے اُسکی قوت سے زیادہ کام لیا گیا ہے۔ اُسکے پیرون مین موتھڑے اور ہڈون سے اور دیگر علامات سے معلوم ہوگی + انسان کے آلات الہضم کی بھی یہی کیفیت ہے۔ موجودہ زمانہ کے محرک اشیا رکی متواتر اثر کے ذریعہ سے بہت عرصہ تک وے اپنا کام اصلی مقدار کام سے زیادہ کرنے لگتے ہین۔ لیکن اُنکی اصلی قوتون کی رفتہ رفتہ بیخ کنی ہوتی جاتی ہو اور تب وے اس کام کو جو اُنکو دیا جاتا ہے ادھورا ہی کرتے ہین + حالت تندرستی سے حالت مرض ایسے بے معلوم طریقہ مین پیدا ہوتی ہے (اکثر دس یا بیس یا زیادہ سال لگ جاتے ہین) کہ مریض اس تبدیلی کو بہت عرصہ تک خیال مین بھی نہین لاتا۔

یہ بتلانا بہت مشکل ہے کہ غذا کی وہ مقدار کسقدر ہے جوکہ بیمار معدہ ہضم کرسکتا ہے۔ مثلاً اکثر ایک سیب کمزور مریض کو فائدہ کریگا حالانکہ دو اُسکے لیئے مضر ہونگے + ایک سیب گو کہ کمزور معدہ ہضم کرلیوے دو اُسکے لیئے بہت زیادہ ہونگے + غذا مین ہر قسم کی زیادتی جسم کے لیئے زہر ہے + ہمکو یہ بات ہرگز نہین بھولنی چاہیئے کہ ہر ایک شے جو کہ ہم معدہ مین داخل کرتے ہین ہضم کرنی پڑتی ہے + تندرست معدہ بھی ایک معین ہی مقدار غذا کی ہضم کرسکتا ہے۔ اس سے زیادہ ہر شے اُسکے لیئے زہر ہے۔ اور اگر خارج نہو جاوے تو جسم مین مادہ فاسد پیدا کرتی ہے + پس کھانے اور پینے مین اعتدال دائمی تندرستی کی بنیاد ہے۔

اب یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ مادہ فاسد[ل] کا کیا ہو جاتا ہے؟ مین اسکو مادہ فاسد اسوجہ سے کہتا ہون کیونکہ یہ جسم سے غیر ہے + جسم اسکو خارج کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اور یہ بھی اُنہین طریقون مین جو کہ نیچر نے اس غرض کے لیئے مقرر کیئے ہین + پھیپھڑون سے یہ براہ راست اردگرد کی ہوا مین سانس کے ذریعہ سے خارج کیا جاتا ہے۔ معدہ سے اُسکو انتڑیان باہر لیجاتی ہین۔ یا اول یہ خون مین ملتا ہے اور پھر بطور پسینہ۔ بول اور سانس کی ہوا کے جسم سے خارج ہوتا ہے۔ یعنی کہ براہ جلد گردے اور پھیپھڑون کے

نوٹ ل انگریزی مین لفظ فارن میٹر آیا ہے فارن بمعنی غیر اور میٹر بمعنے مادہ۔ یعنی وہ مادہ جو کہ جسم سے غیر ہے اور جو جسم مین رہکر فساد پیدا کرتا ہے۔ پس اسکا ترجمہ مادہ فاسد ہی کیا گیا ہے۔ لہذا مادہ فاسد سے مراد مادہ غیر یا فارن میٹر سمجھنی چاہیئے۔ ۱۲

مرض کس طور سے پیدا ہوتا ہے - بخار کیا چیز ہے

پس جسم بہت ہی احسان کے ساتھ اس امر کی خبر گیری کرتا ہے کہ ہمارے گناہوں کا کچھ خراب اثر نہونے پاوے + مگر ہمکو اُس سے بہت زیادہ کام لینا نہ چاہیئے + اگر اس قسم کے خارج کرنیکا کام ہم جسم کو بہت زیادہ دیوین تو وہ اپنے کاموں کو بخوبی نہین کر سکے گا - اور مادہ فاسد کو اپنے اندر ہی جگہ دینے لگیگا + لیکن یہ مادہ جسم کے نقصان کو سدھارنے کے لیئے بیکار ہوتا ہے - اور درحقیقت ضرر نقصان دہ ہوتا ہے چونکہ یہ گردش خون کو روکتا ہے اور پس ہاضمہ کو خراب کرتا ہے + مادہ فاسد رفتہ رفتہ مختلف مقامات مین جمع ہو جاتا ہے خصوصاً مواد خارج کرنے والے اعضا کے قرب وجوار مین جنکی طرف کو کہ یہ رجوع ہوا کرتا ہے -

جیون ہی کہ ابتدا ایک دفعہ ہوئی تو مادہ فاسد تیزی کے ساتھ جمع ہونے لگتا ہے بشرطیکہ طرز معاشرت دفعتاً بدل نہ دیا جاوے -

جسم کی شکل مین تبدیلیان اب واقع ہونے لگتی ہین لیکن اولاً صرف چشم مشاق کو ہی نظر آتی ہین + اس حالت مین جسم بیمار ہی ہے اگرچہ اسکا مرض مزمن یا پوشیدہ اور بغیر درد کے ہے - مرض ایسے آہستہ آہستہ بڑھتا رہتا ہے کہ شخص معلول اسکا خیال بھی نہین کرتا - صرف ایک معقول عرصے کے بعد وہ اپنی حالت مین ناگوار تغیر کو محسوس کرتا ہے + اُسکو اب پیشتر کی سی بھوک نہین لگتی - پہلی سی جسمانی محنت کرنے کے ناقابل ہو جاتا ہے + وہ اسقدر زیادہ متواتر دماغی کام نہین کر سکتا - وغیرہ وغیرہ + اُسکی حالت اُسوقت تک قابل برداشت ہوتی ہے جب تک مادہ خارج کرنے والے اعضا اپنا فعل کرتے رہتے ہین - یعنے اُس وقت تک جبتک کہ انتڑیان - گردے اور پھیپھڑے اپنا کام کرتے ہین اور جلد سے گرم پسینہ نکلتا ہے + لیکن جب کبھی کہ انکے افعال مین فرق آتا ہے تو اُسکو فوراً اپنی حالت جسمانی سے بہت ہی ناخوشی معلوم ہوتی ہے -

جیسا کہ ہم معلوم کر چکے ہین یہ اجتماع مواد فاسد خود رطوبت خارج کرنیوالے اعضا کے آس پاس ہوا کرتے ہین - لیکن زیادہ دور کے حصون مین - خصوصاً جسم کے اوپر کے حصو نمین جلد جمع ہونے لگتے ہین + یہ بات گردن مین بہت صاف طور سے معلوم ہوا کرتی ہے + مادہ فاسد کے چلنے کے راستہ مین یہ تغیرات فوراً دیکھے جا سکتے ہین اور اُسکے ساتھ جبکہ گردن

موڑی جاوے تو تناؤ کا بھی خیال کیا جاسکتا ہے جس سے کہ ہم یہ بات دریافت کرسکتے ہین کہ مواد نے کس سمت سے اپنا راستہ اوپر کو جانے کا نکالا تھا۔

قبل اسکے کہ اس اجتماع مادہ فاسد کے نتایج کا زیادہ ذکر کیا جاوے مین یہ ضرور کہونگا کہ مرض کی پیدایش واظہار کا کل طریقہ شکی ابتدا سے بہت ہی کم اوقات غور سے دیکھا جاسکتا ہی کیونکہ بہت زیادہ لوگ مادہ فاسد سے لدے ہوئے اس دنیا مین داخل ہوتے ہین+ اور اسی موقع پر اسقدر اور کہتا ہون کہ یہی وجہ ہے کہ کیون مشکل سے کوئی بچہ عوارض اطفال سے بری ہو+ یہ واقعی ایک قسم کی صفائی کرنیکا طریقہ ہے[۱] - یہ وہ طریقہ ہے جسمین کہ جسم مادہ فاسد سے اپنے تئین پاک کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اسکا ذکر مشرح میرے لکچر مابعد مین کیا جاویگا۔

اشیاء غیر جوکہ ابتدا مین زیادہ تر پیڑو مین جمع ہوجاتے ہین آخرش تمام جسم مین پھیلتے ہین اور اعضا کے ٹھیک ٹھیک بڑھنے کو روکتے ہین۔

اور گوکہ اعضا بعض اوقات قد وقامت مین بڑھ جاوین تاہم اُنکی بالیدگی ناتمام وناقص رہیگی - کیونکہ جہان کہین کہ مادہ فاسد موجود ہو وہ جگہ قوت بخش اشیا کے لیئے خالی نہین رہتی علاوہ ازین چونکہ دوران خون مین بھی رکاوٹ ہوجاتی ہے پس پرورش کرنیکی کارروائی رُک جاتی ہے اور اعضا بوجہ اس مادہ فاسد کے جو اُنمین جمع ہوگیا ہے چھوٹے رہ جاتے ہین۔

یہ مادہ عرصہ تک بالکل خاموشی کی حالت مین یا مزمن طور سے پوشیدہ رہ سکتا ہے لیکن جب حالات اسکے موافق ہووین تو شکل مین دفعتاً آسانی سے تبدیل بھی ہوسکتا ہے+ یہ مادہ فاسد قریب قریب خالص ایسے اشیا کا بنا ہوا ہوتا ہے جوکہ قابل تحلیل ہوتی ہین اور از سرنو مرکب ہوسکتی ہین- یعنی ایسے اشیا جنکے اجزا علیحدہ علیحدہ ہوسکتے ہین اور علیحدہ علیحدہ اس غرض کے لیئے ہوتے ہین کہ مناسب حالات مین نئی شکلون مین ہوجاوین یعنے ایسے اشیا جوکہ عفونت پذیر ہین۔

اب یہ بات ہی کہ جسم کے اندر اکثر یہ عفونت واقعی ہوا کرتی ہی اور سب باتونسے زیادہ قابل لحاظ ہے۔

جملہ قسم کی ایسی سڑن مین ایسی چھوٹی چھوٹی چیزین مادہ سے پھوٹ کر نکلا کرتی ہین جنکو کہ خوردبین سے ہی دیکھ سکتے ہین - اور سڑے ہوئے مواد مین ایک عجیب قسم کی تبدیلی واقع ہوتی ہے - یہ مواد قد وقامت مین نمایان طریق سے بڑھتا ہے+

نوٹ ۱ یعنے عوارض اطفال کا ہونا جسم کی صفائی ہونے کا ایک طریقہ ہے - ۱۲

مرض کس طور سے پیدا ہوتا ہے۔ بخار کیا چیز ہے

سڑن سے ہمیشہ گرمی پیدا ہوتی ہے۔ جتنی کہ زیادہ تیز سڑن ہوگی اُسیقدر حرارت مین بھی زیادتی ہوگی + یہ حرارت مادہ کے ٹکڑونکے آپس مین ایکدوسرے کے ساتھ رگڑنے سے اور جسم کے ساتھ رگڑنے سے پیدا ہوتی ہے۔ نیز خود کارروائی سڑن سے اور اُن تبدلات سے جو کہ سڑے ہوئے مواد مین اسکی وجہ سے ہوتے ہین۔

مناسب حالات مین ہر ایک کارروائی جوش و سڑن کی پھر اپنے ہی راستہ پر واپس کرائی جا سکتی ہے۔ اور ایسی سڑن سے جو تمام تبدیلیان شکل مین ہوجایا کرتی ہین اُنہین بھی ایسا ہی کیا جا سکتا ہے + یہ ایک ایسا واقعہ ہے جو ابتک معقول طور سے کبھی سمجھ مین نہین آیا ہے + لیکن مجھے اس بات کی ضرورت ہے کہ آپ کو صرف یاد دلادون کہ قدرت مین برف کیونکر پگھلکر پانی ہوجاتی ہے اور پانی کیون زیادہ گرمی اور ہوا سے بھاپ ہوجاتا ہے اور یہ بھاپ بخارات نلے معلوم بنکر کیسے پھر اکھٹی ہوتی ہے اور نگاہ کو بشکل بادل دکھلائی دیتی ہے۔ اور دریاؤن یا چشمون کو پھر بھرنے کے لئے بشکل بارش۔ برف یا اولا (پتھر) برس کر گرتی ہے اور سخت سردی کی وجہ سے پھر جمکر برف ہوجاتی ہے + اور یہ سب بات محض حرارت کے تفاوت کی وجہ سے ہی ہوئی ہے۔ گرمی کے متواتر بڑھنے نے پانی کی حالت مین یہ تبدیلیان پیدا کرین۔ اور بڑھتی ہوئی سردی نے اس کارروائی کو پھر اُلٹ دیا۔ ایسی ہی بات جسم کے اندر غیر مادے کے ترقی کرنے مین واقع ہوتی ہے۔ ایسے ہی حالات پھر اُنکو اصلی شکل مین تبدیل کردیتے ہین اور اُنکو جسم سے خارج کردیتے ہین۔

ان چھوٹے چھوٹے نباتاتی اجسام کی یعنی اُن اجسام کی جو کہ جوش سے پیدا ہوئے ہین صحیح صحیح خاصیت کا جاننا ہمارے لئے زیادہ دلچسپی کی بات نہین ہے۔ لیکن اس بات کا جاننا ضروری ہے کہ وے اُسی جگہہ بڑھتے ہین جہانکہ اُنکو زمین موافق ملتی ہے۔ یعنی وہ جگہہ جہانکہ وے اشیا موجود ہین جو کہ سڑ جانے کے لئے طیار رہین۔

جہانکہ ایسے اشیا موجود ہین۔ وہان صرف صحیح قسم کے موسم یا دیگر تحریک کرنے والے سبب کی ہی جوش پیدا کرنے کے لئے ضرورت ہے + جسم انسانی مین بھی ایسا جوش اول ہی تحریک پر پیدا ہوجاتا ہے یعنی فوراً جبکہ اُسمین کافی مادہ فاسد سڑنے یا جوش مین آنیکے لئے طیار ہے + ایسا اتفاقیہ تحریک کرنیوالا سبب تبدیل موسم ہوا کرتا ہے

نوٹ ۱؎ یعنے کارروائی سڑن سے ۱۲۔

(اسیکی وجہ سے وہ جو عمومًا زکام کے نام سے جانے گئے ہین ہوتے ہین) نیز اُس غذا کا کھانا جو کہ خصوصًا جوش مین آنے کی قابلیت رکھتی ہے اور جو کہ ہاضمہ کی نالی مین ضرورت سے زیادہ دیر تک قیام کرتی ہے۔ نیز غصہ خوف۔ زیادہ اضطراب۔ کوئی صدمہ وغیرہ وغیرہ۔

میری تحقیقات سے یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ اوبال[۱] یا جوش ہمیشہ پیٹ مین شروع ہوتا ہے۔ اکثر یہ صرف دست لاتا ہے اور اچھا ہو جاتا ہے۔ لیکن بارہا۔ خاصکر جبکہ قبض ہے۔ جسم اپنی خود جلدی سے امداد کرنے کی کوشش مین کامیاب نہین ہوتا۔ اور جوش جاری رہتا ہے خاصکر اُن حصون مین جہانکہ فارن میٹر اکھٹا ہو گیا ہے۔

حالت ایسی ہی ہوتی ہے جیسی کہ مقابل کے صفحہ پر چھوٹی بوتل کی دکھلائی گئی ہے۔ اوسکے تلی مین کوئی راستہ نکاس کا نہین ہے اور جوش کھاتا ہوا مادہ اسواسطے اوپر کیجانب منہ کیطرف کو چلتا ہے۔ پس اسکے اثر اول ہمکو جسم کے بالائی حصّون مین ملتے ہین۔ ہمکو درد ہونے لگتا ہے۔ اس جوش سے گرمی پیدا ہوتی ہے۔ اور خون مین حرارت کے بڑہنے سے ہم جلد آگاہ ہو جاتے ہین۔ یہی وہ چیز ہے جسکو کہ ہم بخار (فیور) کہتے ہین۔ پس بخار صرف اسی حالت مین پیدا ہو سکتا ہے جہانکہ مادہ فاسد موجود ہے اور قدرتی نکاس بند ہو گئے ہین۔ یعنی (۱) جہانکہ معمولی صحیح پاخانہ نہین ہوتا ہے (۲) جہانکہ پیشاب مین قلت ہوتی ہے (۳) جہانکہ مسامات رُک گئے ہین (۴) جہانکہ سانس کم زور کے ساتھ لیا جاتا ہے۔

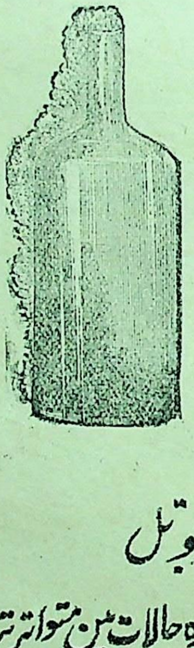
ان سب باتون سے ہمکو ایک بہت سادہ وجہ بخار کی ملتی ہے جسکو سالہا سال کی تحقیقات اور تجربہ نے صحیح ثابت کر دیا ہے۔

جسم کے اندر جوش کا ہونا ہی بخار ہے۔ پس اُس کارروائی جوش کی جو کہ اکثر جسم انسان سے علیحدہ دیکھنے مین آتی ہے ایک صحیح تصویر بناکر ہم بخار کی علامات کو بخوبی سمجھ لیوینگے۔ مثلًا اگر تازہ نکلی ہوئی شراب کی ایک بوتل چند روز کے لئے رکھدی جاوے تو اُس مین ایک قسم کی تبدیلی نظر آویگی جسکو کہ عمومًا لفظ جوش سے نامزد کرتے ہین۔ جوش کی خاصیت کے بارہ مین ہم اسقدر جانتے ہین کہ کسی شے کے اجزا کے علیحدہ علیحدہ ہو جانے کی کارروائی کا نام ہے یعنی ایک قسم کی سڑن جسمین کہ (جیسا ذکر کر چکے ہین) چھوٹے چھوٹے نباتاتی اجسام جنکو کہ بےسلائی کہتے ہین پیدا ہو جاتے ہین۔

[۱] نوٹ ۔ مراد ہے مادہ فاسد کے جوش مین آنے سے ۱۲۔

مرض کس طور سے پیدا ہوتا ہے - بخار کیا چیز ہے

لیکن یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ یہ نے سیلاتی (جیسا کہ اکثر مان لیا جاتا ہے) محض باہر سے آکر جوش کھاتے ہوئے مادہ مین داخل ہو کر ہی نہین بڑھتی اور نہ زیادہ پھیلتی ہین - بلکہ وہی مادے کی تبدیل صورت ہونے سے بھی اُسمین پیدا ہوتی ہین - گویا کہ خود ہی اُس مادہ کی ایک بدلی ہوئی صورت ہین - یا کہ جوش سے پیدا ہوئی شئے ہین - سٹرن کی کارروائی سے یا کہ شے کے اجزا کے علیحدہ علیحدہ ہونیکی کارروائی سے اصلی مادہ شکل مین تبدیل ہو جاتا ہے + اسیطور سے زندگی رکھنے والے اجسام اشیای خوردنی و نوشیدنی سے عمل ہاضمہ کے جوش کی وجہ سے اونکی شکل بدل جانے کے بعد پیدا ہوا کرتے ہین - یعنی ہاضمہ کے جوش کی اس کارروائی سے جو کہ غذا کے اجزا علیحدہ علیحدہ ہوتے ہین اُن سے ہی ان کی جڑ[1] پیدا ہوتی ہے -



تصویر بوتل

اس طریقہ مین ہم قدرتاً اس نتیجہ پر آتے ہین کہ مقررہ حالات مین متواتر تبدیلی کا نام ہی زندگی[2] ہے اور یہ کہ بغیر اُن کارروائیون کے جنکو کہ مین جوش یا سٹرن کے نام سے پکارتا ہون یہ زندگی خیال مین بھی بالکل نہین آسکتی -

جوش یا سٹرن کے اظہارات بیرونی حسب ذیل ہوتے ہین - یعنے اولاً جوش کھاتا ہوا مادہ رقیق شئے سے علیحدہ ہو کر بوتل کے تلی مین بیٹھ جاتا ہے + اب اگر بوتل کو ہلا دیا جاوے یا حرارت مین کوئی تبدیلی واقع ہووے - تو نیچے بیٹھا ہوا مادہ چلنا شروع ہو جاتا ہے اور پھیلنے کی جانب میل کے ہونیکا اظہار کرتا ہے +

نوٹ ۱ یعنے زندگی رکھنے والے اجسام کی جڑ جسکا کہ ذکر دو سطر اوپر آیا ہے غذا کے ہی اجزا سے ہوتی ہے - نوٹ ۲ یعنی ہر شے مین جان اُسی متواتر تبدیلی سے بڑتی ہے جو کہ اُسمین جوش یا سٹرن کے ہو جانے سے پیدا ہوتی ہے - مثلاً گنے کے رس کو دھوپ مین رکھکر اُسمین گرمی سے سٹرن پیدا کرکے جب اُسکا سرکہ بنالتے ہین تو آپ دیکھ سکتے ہین کہ اُسمین جاندار جسم کیسے پیدا ہو جاتے ہین - دنیا مین اگر بغور ملاحظہ کیجیئے تو ہر جاندار کی پیدایش کی یہ ہی کیفیت ہے -

پھیلنے مین یہ اوپر کو چلتا ہی اور ہمیشہ اُس جوش کہائے ہوئے لوہ کی مقدار کے لحاظ سے جو تلی مین جمع ہی اور بلحاظ حرارت (وہ اوپر کو چلتا ہے) جوش کے سبب کو ہمکو اور زیادہ غور سے دیکھنا چاہیئے - اس بات کو ہر شخص جانتا ہی کہ جو کی شراب اور انگوری شراب بوتلو نمین بند کر کے تہخانہ مین اس غرض کیلیئے رکھدیتے ہین کہ جہانتک ہوسکے اُنمین جوش یا خمیر نہ اُٹھنے پاوے - تہخانے کی حرارت موسم سرما اور موسم گرما دونو مین قریب قریب ایک سی ہی رہتی ہی - حرارت مین کوئی تبدیلیان دفعتاً واقع نہین ہوتی ہین پس تیزی کے ساتھ جوش کے اُٹھانیوالے سبب خاص کی کمی ہے اسیطور سے انسان کے جسم کے اندر جوش یا خمیر گرم موسم مین بہت زیادہ جلدی اُٹھتا ہے +

ہمکو معلوم ہی کہ جنوب[1] مین اور منطقہای حارہ مین مختلف قسم کے حار بخارات ہمیشہ پھوٹتے رہتے ہین - اور بر عکس اسکے ہمارے سرد آب و ہوا مین ہم امراض مزمن پھیلے ہوئے پاتے ہین - گرم ملکونکی آب و ہوا مین زیادہ تیزی کیساتھ حرارت مین بڑی تبدیلیون کے ہونے سے خاصکر ایسا ہوتا ہے وہان دن مین تھرمامیٹر (گرمی ناپنے کا آلہ) کا پارہ ایکسو درجہ پر ہوتا ہے اور شب مین چالیس درجہ پر - حالانکہ ہمارے شمالی[2] جرمنی مین دن و رات[4] کی حرارت مین فرق بائیس درجہ فیرن ہائٹ[3] سے شاذ و نادر ہی بڑھتا ہی - اور معمولاً اس سے کم ہوتا ہے - ہمارے ملک مین بخار اکثر موسم بہار مین پھوٹتے ہین وجہ یہ ہے کہ اُسوقت مین ہمکو حرارت مین بہت ہی بڑے تفاوت نظر آتے ہین + اور بعض شخصونکو اسمین تعجب معلوم ہوگا کہ امراض حاد[5] یعنی بچون کی مشہور بیماریان بچونکو خصوصاً کیون ہوا کرتی ہین - حالانکہ زیادہ عمر مین مزمن شکلون کے ہی مرض خاصکر ہوتے ہین + مذکورہ بالا حرارت کی تبدیلی کو اس حالت مین بچہ کے جسم کی بڑی قوت سے امداد پہونچتی ہی - جو قوت کہ اتنی بڑھی ہوئی ہوتی ہی کہ اُسکو کسی بیرونی تحریک کرنیوالیکے سبب کی بہت ہی کم یا کوئی ضرورت نہین ہوتی کہ بچہ کے جسم کو تندرستی حاصل کرنیکے لیئے سخت کوشش کرنے کی تحریک کرے یعنی بذریعہ مرض حاد مادہ فاسد سے بری ہونے کی کوشش کرے +

وہی صورتین جو کہ بوتل مین پیدا ہوتی ہین وے جسم انسان مین معلوم ہوتی ہین + اسمین بھی جوش کھاتا ہوا مادہ دھڑ کے حصہ زیرین مین جمع ہوتا ہے اور پھر اُسکو موسم کی کسی تبدیلی - بیرونی صدمہ یا دماغی جوش کی وجہ سے حرکت ہوجاتی ہے - اس موقع پر بھی اُسکی روش حرکت اوپر کی جانب ہوتی ہے - جوش کھاتے ہوئے اجزا پھیلنے کی طرف میل کرتے ہین اور

نوٹ[1] مراد ہی جرمنی کے جنوبی حصہ سے ۱۲ نوٹ[2] مراد ہی ملک جرمن کے شمالی حصہ سے ۱۲ نوٹ[3] حرارت ناپنے کا آلہ ہی - فیرن ہائٹ ایک جرمن عالم کا نام ہی جو کہ سترہوین و اٹھارہوین صدی مین گذرا ہی جسنے کہ یہ آلہ ایجاد کیا تہا آلہ بھی اُسیکے نام سے پکارا جاتا ہی - نوٹ[4] مراد ہی دن اور رات کے حرارت کے فرق سے - نوٹ[5] ڈاکٹری مین امراض کی بلحاظ اُنکی جلدی یا دیرینہ پیدائش کے دو قسمین کی گئی ہین - انگریزی مین ایک کو اکیوٹ اور دوسری کو کرانک کہتے ہین اکیوٹ کو حاد اور کرانک کو مزمن اُردو مین کہتے ہین اکیوٹ یعنے حاد کا لفظ جب مرض کے ساتھ لگاتے ہین تو مراد ایسی بیماری سے لی جایا کرتی ہے جسکا کہ دوران کچھ نہ کچھ تیزی سے ختم ہوتا ہے جس مین جلد صحت ہونے کی قابلیت ہوتی ہے اور جسکے کہ علامات بھی سخت ہوتی ہین - مثلاً شدت کا بخار - چیچک - اسہال وغیرہ - لفظ مزمن اسکے برعکس معنی مین استعال کیا جاتا ہے کرانک یعنی مزمن بمعنی دیرینہ یعنی جو کہ دیر مین صحت پاتی ہے اور آہستہ آہستہ پوشیدہ طور سے ہی پیدا ہوتی ہے - مثلاً سل و مختلف قسم کے دماغی عوارض وغیرہ وغیرہ -

مرض کس طور سے پیدا ہوتا ہے - بخار کیا چیز ہے

جسم کو ڈھکنے والی کھال کے مقابل مین دباؤ ڈالتے ہین + جب تک کہ جلد ناممکن الگذر رہتی ہے ، تو اس دباؤ کو رکاوٹ ملتی ہے + اس طریقہ سے رگڑ پیدا ہوتی ہے اور علےٰ ہذا گرمی بڑھ جاتی ہے + بخار کی گرمی کی جسکو سب لوگ بخوبی جانتے ہین یہی تشریح ہے +

اُسی طریق سے یہ بات بیان کرنا آسان ہے کہ کیون حالت بخار مین کسی شخص کے جسم کا گھیر معمول سے زیادہ ہوتا ہے + کھینچکر بڑھجانے کی قابلیت رکھنے کی وجہ سے کھال جوش کھائے ہوئے مادہ کے دباؤ کو قبول کرتی ہے - اور جسقدر کہ دباؤ زیادہ ہوتا ہے اوسیقدر کھال کا تناؤ بھی زیادہ ہوجاتا ہے + جبکہ کھال کا تناؤ اُس آخری حد کو پہونچ گیا کہ جس سے اور زیادہ نہین جا سکتا تو بخار اپنی انتہا پر پہونچ گیا ہے اور خطرہ سب سے زیادہ ہے + کیونکہ جوش کھاتے ہوئے مواد کے ٹکڑون مین پھیلنے کا میل ابھی باقی ہے اور وے باہر نہین جا سکتے تو وے جسم کے اندر ہی اپنے لیئے جگہ کر لیتے ہین + یہ کہہ سکتے ہین کہ جسم اندر سے جلتا ہے اور موت لازمی نتیجہ ہے ضرور اگر جلد ناممکن الگذر بنی رہے + اگر ہم باہر جانیکے راستون (مسامات) کو کھولنے مین کامیاب ہووین تو خطرہ دور ہوجاتا ہے - کیونکہ اُسوقت جوش کھاتے ہوئے مادون کو باہر نکلنے کا راستہ ملتا ہے اور جسم سے بشکل پسینہ دور ہوجاتے ہین + اندرون جسم کو اب آرام ملتا ہے اور حرارت اور جلد کا تناؤ فوراً فرو ہوجاتے ہین +

اس امر کے دکھلانے کے لیئے کنہین الفاظ کی ضرورت نہین ہے کہ جوش کھاتے ہوئے مادہ سے بھرے ہوئے جسم انسان اور ایسے ہی مادہ سے بھری ہوئی بوتل کے درمیان ہر بات مین مشابہت نہین ہے + بوتل مین جوش و اوبال کو آزادی ہے + مادہ جملہ سمت مین بلا روک ٹوک کے پھیل سکتا ہے جبتک کہ وہ چارون جانب کی اطراف (دیوارون) تک نہ پہونچے + انسان کے جسم کے اندر اسکو رکاوٹین ہر جگہ ملتی ہین - ہر عضو اسکے آگے بڑہنے کے خلاف ہوتا ہے اور اسکی راہ کو روکتا ہے + روکنے والے عضو پر تب یہ دباؤ ڈالتا ہے اوسکو دہکا دیتا ہے اور اُسپر رگڑ کرتا ہے - اس طور سے اُسکے اندر حرارت پیدا کرتا ہے اور اگر اُسکے لیئے باہر جانے کا کوئی راستہ نہ کردیا جاوے یا اُسکی راہ تبدیل نکردی جاوے تو اُس عضو کو زائل بھی کردیتا ہے + بلحاظ مخصوص مقام ماؤف مرض کو مرض معدہ - مرض پھیپھڑہ - مرض جگر - مرض دل وغیرہ وغیرہ کے نام سے پکارتے ہین + لیکن ہر فرد کی حالت مین مقام ماؤف کا انحصار

نوٹ ۱ے یعنی اندر سے جلد پر اپنا زور ڈالتے ہین ۱۲ نوٹ ۲ے یعنی اندر کی جانب سے دباؤ - ۱۲

اُس راستہ پر ہے جوکہ جوش کھاتے ہوئے مادہ نے اختیار کیا ہی اور اس راستہ کا انحصار مقام اور طریقہ اجتماع (مادہ فاسد) پر ہے
اسلیئے آگے چلکر میرا یہ کام ہوگا کہ آپ لوگون کو دکھلاؤن کہ روکی ہوئی جلد کس طور سے کھولی جاسکتی ہے
مگر اول مین ایک دوسری علامت کا ذکر کرونگا + قبل اسکے کہ حرارت شروع ہوتی ہے - ہم پیشتر کئی دن تک
یا ہفتون تک یا مہینون تک بھی ایک علامت (جوکہ ظاہرا علامت مذکورہ بالا کی بالکل ضد ہے) دیکھتے
ہین - یعنے ایک قسم کی سردی محسوس ہوا کرتی ہے + اسکی وجہ بہت صاف ہے + یہ
جب ہی پیدا ہوتی ہے جبکہ اجتماع (مادہ فاسد) اسقدر زیادہ ہوگیا ہے کہ خون جسم کے اخیر
سرون مین صحیح طور سے آیندہ گردش نہین کرسکتا - بلکہ یون کہا جاے کہ اندرونی حصون مین اور بھی
زیادہ دب کر جمع ہوجاتا ہے - پس وہان بڑی گرمی پیدا ہوجاتی ہے۔

مادہ اسوقت تک (اسمین وقت بلحاظ خاص مریض کے مختلف لگتا ہے) جمع ہوتا رہتا ہے جبتک
کہ اُن اسباب مین سے جنکا ذکر ہوچکا ہے کوئی سبب یعنی تبدیل موسم - بیرونی صدمہ
یا دماغی جوش وقوع مین نہ آوے اور اس طریق پر اُس مین جوش (اوبال یاسٹرن)[1]
نہ پیدا کر دیوے + جمع شدہ مواد دوران خون مین اور قوت پہونچنے مین خرابی ڈالتا ہے - خون کی
شریان یا نالیان کچھ کچھ رُکجاتی ہین خاصکر اپنی باریک شاخون مین - پس خون جلد کی بیرونی طرف نہین
جاسکتا + سرد ہاتھ اور پانون کا اور تمام جسم پر سردی یا پھُرہری معلوم ہونیکا یہی سبب ہے +
پس پھُرہری بخار کی آمد کی خبر دینے والی ہے - اور اگر ہم اسپر لحاظ نکرین توہم بہت ہی بڑی غلطی کرینگے +
اگر معقول علاج فوراً کیا جاوے تو بخار پورے طور پر نہین پیدا ہوسکتا ہی - گویا کہ اُسکی جڑ ہی کاٹ دیگئی +

اس سے قبل جب اس جوش یاسٹرن کی خاصیت کا ذکر مین کر رہا تھا تو مینے یہ بات کہی تھی
کہ سب قسم کے جوش مین چھوٹے چھوٹے نباتاتی اجسام جنکو بے سیلائی کہتے ہین ازخود دفعتاً
پیدا ہوجاتے ہین + بخار مین بھی یہی حالت ہوتی ہے - پس بےسلس (نباتاتی چھوٹے جسم)
کی پیدائش کے متعلق جو سوال کہ زیادہ زیر بحث رہ چکا ہے - اُس کا حل بہت آسانی
سے ہوجاتا ہے + جیون ہی کہ اُس مادہ مین جوکہ پیڑو مین جمع ہوگیا ہے جوش آنا شروع ہوتا ہی
بے سیلائی خود بخود جسم مین پیدا ہوجاتی ہین - جوش و سٹرن سے اُنکی پیدائش ہے اور جب

نوٹ [1] یعنی کھانے سے جسم کو قوت پہونچنے کی کارروائی ہین۔

مرض کس طور سے پیدا ہوتا ہے - بخار کیا چیز ہے -

اکہ جوش و سٹرن بند ہو جاتی ہے اور جسم تندرست ہو جاتا ہے تو وے اسیطور سے اپنے آپ غائب بھی ہو جاتی ہین یعنی اوسوقت جبکہ جوش کی حالت نیچے کو ہونے لگتی ہے -

پس یہ کہنا کہ جسم مین بغیر مادہ فاسد کی موجودگی کے نئے سیلائی کے ذریعے سے کسی پوشیدہ طریق مین مرض اوڑکر لگتا ہے فضول ہے + سوال یہ نہین ہے کہ نئے سیلائی کو کیونکر مارا جاوے بلکہ سوال یہ ہے کہ جوش یا سٹرن کے سبب کو یعنی مادہ فاسد (فارن میٹر) کو کیونکر دور کیا جاوے + ایسا کر دینے پر یہ چھوٹے چھوٹے دیو جنہون نے کہ بہت سے بزدلون کو خوف زدہ کر دیا ہے لازمی دور ہو جاتے ہین - آگے چلکر مین اور زیادہ تشریح کے ساتھ چھوت کے خطرات کا ذکر کرونگا (صفحہ ۶۰ لغایت ۶۹)

چند سادہ مثالین میرے بیانات کی اور زیادہ وضاحت کرینگی - ایک کمرہ کو جسمین کہ باوجود زیادہ کوڑہ روزانہ جمع ہو جانے کے جھاڑو نہین لگی ہے اور نہ صفائی ہوئی ہے آپ اپنے خیال مین لائین + بہت ہی جلد ہر قسم کے کیڑے مکوڑے اُس کمرہ مین ہو جاوینگے اور کمرہ کے باشندونکو اسقدر تکلیف دہ ثابت ہونگے کہ ہر طریقہ مین اُنکے نیست و نابود کرنیکی کوشش کیجاویگی - اب اگر ہم پُرانے طریقہ مین زہر سے انکے رفع کرنے کی کوشش کرین تو بیشک ہم بہت سے کیڑے مکوڑونکو مار توڑ ڈالینگے لیکن کسیطرح جبر دائمی تبدیلی حالات مین پیدا نکر سکینگے کیونکہ کوڑا کرکٹ خود اُن کیڑے مکوڑونکا واقعی پیدا کرنیوالا اور بڑہانیوالا ہے اور وہ متواتر نئے نئے جھنڈ کے جھنڈ پیدا کر دیگا لیکن ہمکو بالکل مختلف نتیجہ حاصل ہوگا اگر ہم فوراً اُس کمرہ سے تمام کوڑہ کرکٹ نکال دیوین - اور یہ طریقہ جاری رکھنے سے ہم اُن کیڑون مکوڑونکو اُنکے موافق النصر سے محروم کر دیوینگے اور اُنسے ہمیشہ کے لیئے نجات پاوینگے -

ایک دوسری مثال دیتے ہین - ایک جنگل کے دلدل دار کنارے کا موسم گرما مین تصور کیجیئے + آپ لوگ جانتے ہین کہ مچھر ایسے مقام مین کہ سادق کرتے ہین + آپ سب صاحبان پر یہ عیان ہوگا کہ اُنکے زائل کرنے کے لیئے زہر کے استعمال سے کچھ فائدہ نہوگا + یہ سچ ہے کہ لاکھون تو مر جاوینگے لیکن کروڑون برابر اُس دلدل سے نکلتے رہین گے + خود دلدل ان چھوٹے چھوٹے مفسدون کی جاے پیدایش ہے اور پس اول اس دلدل کو دور کرنا چاہیئے قبل اسکے کہ مچھرون کا دفعیہ کیا جاوے + ہم اس امر کو جانتے ہین کہ اونچی خشک جگہون مین مشکل سے کوئی مچھر زندہ رہتے ہین + اگر کوئی شخص بہت سے مچھرون کو جمع کرے اور

نوٹ ۱ مادہ فاسد کے دور کر دینے پر ۱۲-

ایسے خشک پہاڑ پر اُنکو وہان رکھنے کی غرض سے لیجاوے - تو وہ بہت جلد یہ بات دیکھے گا کہ تمام یہ چھوٹے چھوٹے جانور جو کہ ایسی محنت کے ساتھ وہان پہونچائے گئے تھے - اپنے اصلی دلدل کے گھرون کو واپس اوڑے جاتے ہین خشک اونچا پہاڑ اُنکے لیئے نامناسب جگہ ہوا -

تیسری مثال سے یہ معاملہ اور بھی زیادہ صاف ہوجاویگا + آپ لوگ سب اس بات کو جانتے ہین کہ بے حد گرم ملکون مین (جہانکہ گرمی زیادہ ہونے سے بمقابلہ معتدل وبرفستان کے خطون کے بہت ہی مختلف اور بڑے بڑے قسم کے جانوران پائے جاتے ہین) نیچر بہت ضروری اور سب سے بڑی تعداد گوشت خوار اور مردہ خوار جانوران کی پیدا کرتی ہے + اُنکے نیست ونابود کرنے کی خواہ کتنی ہی کوشش کیون نہ کیجاوے - نئی پود ہمیشہ اُنکی جگہ جو کہ مارڈالے گئے ہین لینے کے لیئے پھر پیدا ہوجاویگی + پس آپ لوگ دیکھتے ہین کہ ایسے[1] جانوران صرف اُسی جگہ مین زیادہ ہوجاتے ہین جہانکہ زیادہ جاندار پیدا ہونے کی وجہ سے عفونت بھی زیادہ ہوتی ہے + اگر کوئی چارہ کار قریب موجود نہوتا تو جانوران مردہ فوراً اپنی عفونت سے ہوا کو زہریلی اور جانوران زندہ کے لیئے ناقابل استعمال بنا دیتے + اب یہ بات صاف ہوگئی کہ بڑے بڑے جانور جو کہ گوشت اور مردار چیزون پر بسر کرتے ہین وہ کسوجہ سے بیحد گرم ملکون کے باشندے ہین اور دنیا کے آخری حصہ شمال مین نہین رہتے جہانکہ سرد ملک کا ہرن بھی جو کہ گھاس وکائی یا سوار پر زندگی بسر کرتا ہے مشکل سے زندہ رہسکتا ہے -

پس اگر ہم ان بیحد گرم ملکون کے گوشت خوار ومردہ خوار جانوران کو نیست ونابود کرنا چاہین - تو ہم صرف جب ہی کامیاب ہونگے جبکہ اُنکے قایم رہنے کی لازمی باتون کو دور کردیوین - یعنی اُن دیگر جانورونکے لشکر کو جو کہ وہان موجود ہے - شکاری جانوران تب اُس مقام سے ازخود غائب ہوجاوینگے + جملہ دیگر طریقہ ہاے بیکار ہوونگے + لیکن جانوران جسقدر کہ زیادہ چھوٹے چھوٹے ہوتے ہین اُسیقدر زیادہ مشکل اُنکا نیست ونابود کرنا ہوجاتا ہے - اور اس بات کی مضبوط مثال نبے سیلائی مین دستیاب ہوتی ہے + ادویات کا استعمال اُنکو زہر دیکر نیست ونابود کرنے کے لیئے کارگر نہین ہوتا - اُنکے وجود کے قایم رہنے کے سبب کو ہی دور کرکے یعنی جسم سے تمام مادہ فاسد کو خارج کردینے سے ہی ہم اُنکو ختم کرسکتے ہین -

ان تمثیلات سے مین نے آپ کو دکھلایا ہے کہ نیچر کس طور سے بڑے طریقہ مین عمل کرتی ہی اور اُسکا عمل چھوٹے طریقہ مین بھی ٹھیک اوسی طور سے ہوتا ہے کیونکہ اُسکے تمام قوانین یکسان ہوتے ہین

نوٹ ۱ یعنے گوشت خوار ومردہ خوار ۱۲ -

مرض کس طور سے پیدا ہوتا ہے - بخار کیا چیز ہے

اور مرض کے معاملہ کو وہ اپنے قانون سے مستثنےٰ نہین کرتی، جیسے کہ کیڑے مکوڑے مچھر- گوشت خوار- و مردہ خوار جانوران ٹھیک ٹھیک اُس ہی جگہ پیدا ہوتے- زندہ رہتے اور بڑہتے ہین جہانکہ انکو اپنے موافق باتین ملتی ہین- ایسے ہی بخار بھی بغیر ایسی باتون[1] کے قایم نہین رہسکتا- یعنی کہ اسکا وجود ہی نہین ہوسکتا جبتک کہ جسم مین مادہ فاسدہ کا بار نہو+ جیسا کہ ہم معلوم کر چکے ہین جوش و سٹرن صرف اُسی جگہ کسی وجہ سے پیدا ہوسکتی ہے جہانکہ ایسا مادہ موجود ہے اس کارروائی جوش و سٹرن کو ہم بخار کہتے ہین-

لیکن جبکہ یکدفعہ ہمکو یہ بات معلوم ہوگئی کہ بخار کیا چیز ہے تو اُسکے لیئے علاج کا دریافت کرنا کوئی مشکل امر نہین ہے+ جلد کے مسامات جوکہ بند ہوگئے ہین اور جنپر کہ جوش کھاتے ہوئے مواد کے ٹکڑے (اجزا) وبا ڈالتے ہین کھولدینے چاہئین- اور یہ بات جسم کو صرف پسینہ لانے سے حاصل ہوسکتی ہے-

جسدم کہ پسینہ پھوٹ کر نکلنے لگتا ہے سڑے ہوئے مواد کے ٹکڑون کو (اجزا کو) راستہ ملجاتا ہے اور جلد کا تناؤ اور بخار کی گرمی دونون کم ہوجاتی ہین-

لیکن پسینہ نکلنے کے ساتھ مرض کا سبب دور نہین ہوجاتا- کیونکہ کسی ایک مرض کی حالت مین جوش صرف ایک جزو مادہ فاسدہ ہین (منجملہ اُسکے جوکہ جسم مین جمع ہے) آتا ہے- بقیہ جوکہ خاموش پڑا ہوا ہے متواتر نئے اجتماع کی وجہ سے بڑہتا رہتا ہے اور پس بخار کے لیئے ایک قسم کا منبع دائمی بنجاتا ہے جوکہ از سر نو پھوٹ کر نکلنے کے لیئے موقع مناسب کا ہی منتظر رہتا ہے- پس ہمارا مقصد یہ ہونا چاہیئے کہ اس مادہ کو جوکہ خاموش حالت مین پڑا ہے نکالین+ اس غرض کے لیئے مین نے فرکشن ہپ[2] اور سٹز باتھز[3] ایجاد کیئے ہین جنکو کہ مین آیندہ بتلاؤنگا (صفحہ ۱۰۹ لغایت ۱۱۶) جنکی امداد سے کہ جسم کو مادہ فاسدہ کے خارج کردینے کی تحریک کیجاتی ہے-

اُسکے ساتھ ہر ایک ایسی بات سے پرہیز کرنا چاہیئے جوکہ جسم کے کام مین مخل ہوتی ہو+ مریض کو کافی آرام ملنا چاہیئے- مثلاً اُسکو کسی قسم کا جوش نہین آنا چاہیئے- کسی چیز کو پڑھ کر یا سُننے سے یا بذریعہ گفتگو کرنے کے+ یہانتک کہ گلیون مین آمد و رفت کا غل و شور بھی مضر ہے- اور کمرہ مین کسیقدر اندھیرا رکھنا چاہیئے- رشب کو بھی اُسمین تیز روشنی نکرنی چاہیئے- مگر اُسمین تازہ ہوا کی آمدورفت ضرور ہونی چاہیئے-

جبتک کہ مادہ فاسدہ کافی طور سے خارج نہین ہوجاتا ہی اُسوقت تک بخار کا سبب دور نہین ہوتا ہی اور نہ مرض کو شفا ہوتی ہے+

نوٹ ۱ یعنی اپنے پیدایش کیلیئے موافق حالات ہونیکے بغیر ۱۲ نوٹ ۲ و ۳ یہ دو قسم کے غسل ہین جنکا مفصل بیان صفحہ ۱۰۹ پر شروع ہوکر صفحہ ۱۱۶ پر ختم ہوا ہے-

جو کچھ کہ ہم اوپر کہہ آئے ہین اُسپر مختصراً پھر نظر ڈالنے دیجیئے تاکہ اُس سے چند ضروری نتیجے انجام کو نکالے جاوین۔

جملہ بیمار شخصون کی حالت مین جسم کی شکل مین تبدیلیان نظر آتی ہین + یہ تبدیلیان مادہ فاسد سے پیدا ہوتی ہین + جسم مین ایسے مادہ فاسد کی موجودگی کا نام مرض ہے + یہ مادہ اُن اجزاء سے ملکر بنتا ہے جنکی کہ جسم کو کچھ ضرورت نہین ہے۔ اور جو کہ جسم کے اندر بوجہ ہاضمہ ناقص کے رہجاتے ہین + مادہ فاسد اول اُن اعضا[ط۱] کے قرب وجوار مین جمع ہوتا ہے جنکا کہ کام بدنی رطوبت کو جدا یا پیدا کرنے کا ہوتا ہے۔ لیکن رفتہ رفتہ (خاصکر جبکہ اسمین جوش پیدا ہو جاتا ہے) تمام بدن مین پھیل جاتا ہے + جسوقت تک کہ بدنی رطوبت کو جدا یا پیدا کرنے والے اعضا مادہ فاسد کے ایک حصہ کو خارج کرتے رہتے ہین اسوقت تک جسمانی حالت قابل برداشت رہتی ہے لیکن جب کبھی کہ اُنکی چستی وچالاکی مین کمی آجاتی ہے تب زیادہ خرابیان واقع ہوتی ہین + مادہ فاسد کے اکٹھا ہونے کا عمل تکلیف دہ نہین ہوتا ہے۔ گویا کہ یہ ایک پوشیدہ یا مزمن کارروائی ہوتی ہے جو کہ بغیر نوٹس مین آئے ہوئے زیادہ عرصہ تک جاری رہتی ہے۔

ایسے طریق مین مادہ فاسد کے اکٹھے ہونیسے جو امراض کہ پیدا ہو جاتے ہین اُنکو ہم امراض پوشیدہ وبلا درد کے نام سے بخوبی بتلا سکتے ہین۔ وے حقیقت مین وہی امراض ہین جو کہ عموماً مزمن یا دیر تک رہنے والے امراض کہلاتے ہین +

مادہ فاسد مین سڑ جانے کی قابلیت ہوتی ہے۔ جوش کا بھی اصلی سبب یہی مادہ ہی ہے اور یہی مادہ وہ جگہ بناتا ہے جسپر کہ سے سیلانی فروغ پاتی ہین + جوش پیٹرو سے شروع ہوتا ہے جہانکہ سب سے زیادہ مقدار مادہ فاسد کی موجود ہوتی ہے۔ لیکن جلدی سے اوپر[ط۲] کو پھیل جاتا ہے + مریض کی حالت تبدیل ہو جاتی ہے۔ درد معلوم ہونے لگتا ہے اور بخار آنے لگتا ہے + مرض کی ان صورتونکو ہم امراض تکلیف دہ و طپش پیدا کرنے والی بیماریان کہینگے۔ یہ وہی ہین جنکو کہ اور طرح سے (امراض حاد) کہتے ہین +

مذکورہ بالا توضیحات سے ہمکو اب یہ اہم نتیجہ نکالنا چاہیئے کہ **مرض کا سبب صرف ایک ہی ہے۔ اور مرض بھی صرف ایک ہی ہے**

نوٹ ط۱ یہ اعضا۔ جگر۔ گردے۔ انتڑیان۔ جلد اور پھیپھڑے ہین۔

نوٹ ط۲ یعنی مادہ فاسد کا جوش پیٹرو سے شروع ہوکر اوپر کی جانب جلدی سے پھیل جاتا ہے۔

مرض کیسے پیدا ہوتا ہے - بخار کیا چیز ہے

جو کہ اپنے تئین مختلف شکلون مین ظاہر کرتا ہے + پس صحیح تو یہ بات ہے کہ ہمکو مختلف امراض مین فرق کرنا نہ چاہیئے بلکہ محض مرض کی مختلف شکلون مین (فرق کرنا چاہیے) + سرسری طور پر یہ بھی ذکر کردینا چاہیئے کہ بیرونی چوٹین (جو کہ مذکورہ بالا معنی مین واقعی امراض نہین ہین) انمین شامل نہین ہین - اُنکا ذکر مین مشرح آئندہ کرونگا جبکہ زخمون کے علاج کا ذکر کیا جاوے گا۔

پس یہ مرض کی وحدانیت کا مسئلہ ہے جسکو کہ مین مذکورہ بالا تشریحات کی بنیاد پر مضبوط کرتا ہون اور سکھاتا ہون -

اب مین نے وہ طریقہ بتلا دیا ہے جس طریق سے کہ مین اس یقین پر (اور بڑی جرات کے یقین پر جیساکہ بہت سے لوگ خیال کرینگے) پہونچا کہ مرض صرف ایک ہی ہے -

نظر کرنے اور اُس سے نتیجہ نکالنے کے ذریعہ سے پس ہم ایک ایسی بات پر آگئے ہین جو کہ بیمارون کے علاج کی غرض کیلیئے اصلی ضرورت کی شے ہے + لیکن کیا مین اسکی صحت کو واقعات سے ثابت کرنیکے قابل ہون؟

زمانہ حال کے سائنس مین ایک ہی قسم کا ثبوت ہے جسکو کہ تمام دیگر ثبوت پر ترجیح دیجاتی ہے اور صرف اُسکو ہی یقین دلانے والا خیال کرتے ہین - اور اُسکو آزمائشی یا مبنی بر تجربہ کہتے ہین + حالت زیر بحث مین تجربہ صرف اسیطور سے کیا جا سکتا ہے کہ تمام قسم کے امراض کا علاج ایک ہی طریقہ مین کرین - اگر ہمارا بیان صحیح ہے تو متواتر کامیاب علاج مین حاصل ہونگے + اس قسم کا ثبوت مین دے چکا ہون اور دے رہا ہون + رپورٹ ہاے شفایابی مین جو اس کتاب کے ضمیمہ مین مندرج ہین آپ کو ان تجربات کے نتیجون کا خلاصہ ملیگا۔

اس موقع پر ایسے جلسہ مین یہ بیشک غیر ممکن ہے کہ آپکے روبرو جملہ قسم کے مریضونکو مشورہ دیا جاوے اور اُن کا علاج کیا جاوے - اور اُنکی حالت مین - اُنکی شکلون مین - اور اُنکی قابلیتون مین جو تبدیلیان واقع ہووین اُنکو دکھلایا جاوے - اور علاج مین جو ترقی اُنہون نے کی ہو اُسکی نسبت اُن سے رپورٹ ہاے حاصل کیجاوین + اس موقع پر لکچر ہاے ذیل مین - مین صرف اسیقدر کرسکتا ہون کہ آپکی توجہ مرض کی اُن خوفناک اور اکثر ظہور مین آنیوالی شکلونکے سلسلہ پر مائل کرون جنسے کہ لوگ بہت آشنا ہین - اور اُنکا سبب مشرح بیان کرون اور اُس

راستہ کو بھی دکھلاتا چلون جسپر کہ شفا کا گذر ہوا ہے۔ اور ساتھ ہی ساتھ جہانتک کہ ممکن ہوا اپنے مطب سے مثالین پیش کرون تاکہ ہر حالت مین یہ آپ کو صاف معلوم ہو جاوے کہ کیونکر ہر ایک علیحدہ علیحدہ مرض کا سلسلہ ایک ہی یکسان سبب سے ملایا جاسکتا ہے۔

مین اپنے دوسرے لکچر مین اُن بیماریونکا ذکر کرونگا جو کہ عام طور سے بچّون کی بیماریونکے نام سے جانی گئی ہین۔

بچون کے امراض کی خاصیت ۔ پیدایش ۔ غرض اور انکا علاج ۔ اور انکا ایک ہونا یعنی وحدانیت

میزلس (خسرہ) ۔ اسکارلیٹ فیور (سرخ بخار) ۔ ڈفتھیریا[1] ۔ اسمال پاکس (چیچک سیتلا) ہوپنگ کاف (کوکر کھانسی یا کالی کھانسی) اسکروفیولا (خنازیر ۔ کنٹھ مالا)

ایک لکچر

لیڈیز اور جنٹلمین ۔

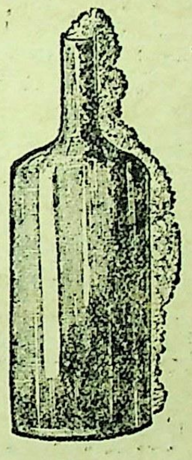
مادہ فاسدہ کے جسم مین موجود ہونے کا نام مرض ہے ۔

یہی خاص نتیجہ اُن باتون سے ہمنے حاصل کیا تھا جو کہ آخر لکچر مین آپ لوگون کو بتلائی گئین تھین ۔ مادہ فاسدہ کیا تو وقت ولادت سے ہی موجود ہوتا ہے یا بعد کو مضر اشیاء کے اندر پہونچنے سے (جسم مین) داخل ہوتا ہے ۔ اس مادہ کو جسم بذریعہ انتڑیان ۔ پھیپھڑے ۔ گردے اور جلد خارج کرنے کی کوشش کرتا ہے ۔ اور جب اس عمل مین ناقابل ہو جاتا ہے تو جہان کہین کہ ہو سکتا ہے اسکو جمع ہونے دیتا ہے ۔ اس طریق مین جسم کی شکل تبدیل ہو جاتی ہے ۔ جیسا کہ سب سے تنگ حصون یعنی گردن اور چہرہ مین بخوبی دیکھا جا سکتا ہے ۔

اسکی تشریح کے لیئے اول اُس جوش کھاتے ہوئے مادہ کی بوتل کی جسکا ذکر کہ ہو چکا ہے اور جسکی تصویر کہ دوسرے ہی صفحہ پر بنی ہے ۔ تمثیل لیجیئے ۔ اُسوقت تک جبتک کہ بوتل کا مُنہ کھلا ہوا ہے ۔ جوش کھاتے ہوئے مادہ کے لیئے باہر نکلنے کا راستہ صاف ہے ۔ مگر فرض کیجیئے کہ ایک بڑہنے والی اور خالی ٹوپی اس بوتل کے مُنہ پر ایسے باندھ دیجاوے کہ اندر کی ہوا باہر نہ نکل سکے ۔ جس قدر کہ زیادہ زیادہ جگہ کی اُس جوش کھاتے ہوئے مادہ کو ضرورت ہوتی جائیگی ۔ اُسیقدر زیادہ زیادہ وہ ربڑ جو کہ پہلے سُکڑی ہوئی تھی سخت ہوتی جائے گی ۔ تناو کی زیادتی سے اُس بڑہنے والی ٹوپی کے پھولنے مین بھی جلد زیادتی پیدا ہوگی ۔ اگر آپ بجائے

نوٹ[1] یہ لفظ اصل مین یونانی زبان کا ہے ۔ اور لفظی معنی جہلی کے ہین ۔ یہ ایک چھوت دار شدید وبائی بیماری ہے جسمین کہ ہوا کی نالیو نمین اور خصوصاً حلق مین ایک کاذب جہلی کی تہہ مقامی سوزش سے نکلے ہوئے مواد کے جم جانے سے پیدا ہو جاتی ہے ۔ اس مرض مین نقاہت زیادہ ہو جاتی ہے اور اکثر دیگر امراض مل کر پیچیدگیان پیدا ہو جاتی ہین مثلاً فالج ہو جاتا ہے ۔ یہ مرض بچونکو زیادہ ہوتا ہے ۔ اور جہلی سے ہوا کی نالیان رُک جانے کی وجہ سے دم گھٹکر موت واقع ہو جاتی ہے ۔ زیادہ کیفیت اور ڈاکٹری مین اسکی کوئی خاص دوا نہ ہونا ڈاکٹری کتابون سے معلوم ہو سکتا ہے ۔

کانچ کی بوتل کے ایک ایسی بوتل کو خیال مین لائین جوکہ پھیل جانے کی قابلیت رکھتی ہو۔ اور جس مین کہ جوش کھاتا ہوا مادہ صاف معلوم ہوتا ہو تو ایسی حالت مین آپکو جسم انسان سے زیادہ مشابہت رکھتی ہوئی چیز تمثیل کے لئے ملیگی۔ اس حالت مین آپ کو دکھلائی دیگا کہ اس تناؤ کا اثر کل بوتل پر کس طور سے ہوتا ہے اور کسطور سے بوتل کی شکل مین تبدیلیان اس جوش کئے ہوئے مادہ کے دباؤ سے ہی واقع ہوتی ہین۔ جسم انسانی کی بھی یہی کیفیت ہے۔ محض فرق اس قدر ہے کہ اسکے اندر کی تمام جگہ کھلی اور خالی نہین ہے بلکہ ہر جگہ اعضا واقع ہین جنکے اندر کو کیا تو (جوش کھاتے ہوئے مواد کا) اولاً گذر ہونا چاہیئے یا انسے بچکر (ایسے مواد کو) چلنا چاہیئے۔ کیونکہ جوش کو آزادی کے ساتھ پھیلنے سے وے (اعضا) روکتے ہین۔



جسم کے اندر جوش کی اصلی جگہ یعنے خزانہ پیڑو ہے۔ جیسا کہ بوتل من یہ جگہ اسکی پینیدی (تلی) مین ہوتی ہے۔ لیکن دیگر باتون کے لحاظ سے دونون صورتون مین شکل کی تبدیلیان ٹھیک ٹھیک ایک ہی طریقہ مین پیدا ہوتی ہین۔

مادہ فاسد مین جوکہ جسم کے اندر جمع ہوتا ہے ایک قسم کی تبدیلی واقع ہوتی ہے۔ اس مین جوش آتا ہے اور جوش کھاتا ہوا مادہ تمام جسم مین پھیلتا ہے۔ پس جوش یا سڑن سے گرمی بھی پیدا ہوتی ہے اور تمام جسم کو تحریک ہوتی ہے۔ اس حالت کو ہم "بخار" کہتے ہین۔ اگر یہ سڑن خصوصاً اندرونی حصون مین واقع ہوتی ہے تو حرارت بھی خاصکر اندرونی ہی ہوتی ہی۔ بیرونی حصے سرد رہتے ہین۔ بمقابلہ بخار کی حالت کے یہ حالت زیادہ خطرناک ہے۔

بچون کے امراض کی خاصیت - پیدایش - غرض اور اُنکا علاج

سردی جیساکہ ہمکو معلوم ہے ہمیشہ بخار کے قبل ہوتی ہے - اور یہ ایک ضروری بات ہو کہ اس سردی کی حالت کو بخار مین تبدیل کردیوین - یعنی اندرونی بخار کو باہر نکال لاوین اور جوش کھاتے ہوئے مادہ کو سطح پر لاوین + اگر (ایسا کرنے مین) ہم کامیاب نہین ہوتے تو بخار سے کوئی خطرناک مرض پیدا ہوجاتا ہے یا موت بھی واقع ہوجاتی ہے کیونکہ ایسی حالت مین یہ کہنا چاہیئے کہ اندرونی اعضا جل گئے ہین یا کہ (اگر اس نوبت کے پہونچنے کے قبل سٹرن بند ہوگئی ہے) اُن مین مواد فاسد بہت زیادہ بھر گیا ہے -

قبل اسکے کہ بچونکے امراض کا ذکر کرنا شروع کرون مینے یہ ضروری سمجھا ہے کہ اس معاملہ[1] پر پھر آپ کی توجہ دلاؤن اور اسکا ذکر مشرح کرون + اب اس مضمون (بچون کی بیماریون) کی طرف ہم آتے ہین +

بچون کی بیماریون سے مراد بہت سی بخار کی قسم کی بیماریون سے ہے جو کہ زیادہ تر بچپن مین عام طور پر ہوتی ہین + مین آپکو یہ بات دکھلاؤنگا کہ کسطرح سے ان تمام بیماریون کی مشترکہ جڑ ایک ہی ہے

پس بات یہی ہے کہ ان امراض کی وحدانیت (آپس مین ایک ہونے) کو بخوبی سمجھ لیا جاوے + پس ہر ایک کو کسی خاص نام سے تمیز کرنا ہمارے لیئے قطعی ضروری نہین ہے - بلکہ یہ غلطی مین ڈالنے والا ہوتا ہی + یہ امراض بھی صرف اُسیوقت ظاہر ہوسکتے ہین جبکہ جسم مین ضروری جوش کھاتا ہوا مواد موجود ہو + اکثر بچے ایسے مواد کا بار لیئے ہوئے دنیا مین آتے ہین - پس ہر بچہ ان امراض ایام طفولیت مین سے کسی ایک یا زیادہ مرض مین مبتلا ہوجاتا ہے + یہ بات مین پیشتر بیان کرچکا ہون کہ بچون مین بمقابلہ بالغ آدمیون کے کیون حاد امراض (تیز امراض) زیادہ ہوتے ہین (صفحہ ۲۶) -

لیکن (مرض کا اُسکے ہونے سے پہلے ہی) روکنا ممکن ہے + مین آپکو ایک تمثیل دیکر بتلاؤنگا کہ یہ کیونکر ایسا ہوسکتا ہے + قصبے اور دیہاتونکو بربادی کے احتمال سے روکنے کی غرض سے اُنمین بارود یا اُڑا دینے والے دیگر اشیاء کے بڑے بڑے ذخیرون کے رکھنے کی اجازت نہین دیجاتی ہے + ہم اس بات کو جانتے ہین کہ باوجود بہت ہی ہوشیاری کے کمبخت چنگاری کسی نہ کسی وقت اُنمین شاید جا لگے + اب مین یہ دریافت کرتا ہون کہ ہم لوگ کیون اسقدر ہوشیار اپنے جسم کے بارہ مین نہین بنتے ہم کیون اُنکو متواتر زیادہ فاسد سے بھرتے ہین جو کہ دفعتاً پھوٹ نکلتا ہے ؟ بلکہ ہم کیون موجودہ مادہ کو علیحدہ کرنے کے لیئے تکلیف گوارا نہین کرتے ؟ یقینی بات ہے کہ پھوڑے پھنسیان جسم کو ہمیشہ ضائع کرنے

نوٹ [1] - یعنے جس معاملہ کا ذکر کہ باب ہذا مین اس فقرہ کے قبل کیا جاچکا ہے -

والی نہین ہوتین تاہم اُن سے موت واقع ہو جاتی ہے خصوصاً جبکہ جوش کھاتے ہوئے مادہ کو باہر جانے کا کوئی راستہ نہین ملتا۔

اب ہمکو امراض ایام طفولیت کے طریقہ کا مشرح پتہ لگانے دیجئے۔ مین ایسا کرنے مین اُنکے معمولی نام رہنے دونگا۔ کیونکہ گو ہمارے نزدیک اُنکی کوئی خاص قیمت نہو (مگر) وہ مرض کی مخصوص شکلون کا اچھے طور سے نشان دیتے ہین۔

جیسا کہ ہم جانتے ہین بچونکے امراض بہت سی مختلف شکلون مین پیدا ہوتے ہین اور مختلف درجہ کے خطرے اُنکے ساتھ لگے رہتے ہین۔ پس یہ امر آسان معلوم نہین ہوتا کہ ہر حالت مین صحیح علاج دریافت کیا جاوے+ اب مین آپ کو صاف طور سے یہ سمجھانے کی کوشش کرتا ہون کہ ان امراض مین آپس مین کیا کیا فرق ہین۔ اور اُنکا علاج کامیابی سے کیسے ہوسکتا ہے۔ لیکن سب سے پیشتر مین آپ کو یہ بات یاد دلاتا ہون کہ بیماری کی مختلف صورتون مین بھی ہمیشہ دو بڑی علامات موجود رہتی ہین یعنی گرمی اور سردی+ الگ الگ علامات کی تشریحات کے سمجھنے کی غرض سے مہربانی فرماکر اس بات کو ضرور یاد رکھیئے۔

خسرہ۔ ایک بچہ کو جو کہ خسرہ مین مبتلا ہو خیال مین لیئے۔ سب سے اول ہم اُسکو بیچین و بیخواب مع گرم و خشک جلد کے پاتے ہین۔ معمولی گفتگو مین کہین گے کہ "بچہ کو بخار ہو رہا ہے"۔ مگر کوئی اسوقت یہ نہ کہہ سکیگا کہ یہ مرض کس قسم کا ہے+ مگر یہ امر کہ دیگر بچون کو خسرہ نکل رہی ہے خیال کو اسطرف لیجاتا ہے کہ یہ بھی اُسی قسم کا وقوعہ ہے+ باوجود ان باتون کے ہم فوراً علاج شروع کرسکتے ہین+ بخار کے ہمارے اصول سے اُسکے علاج کا طریقہ بہت صاف صاف نکلتا ہے۔

بخار کو محض طریقۂ ذیل مین ہی دور (شانت) کرسکتے ہین۔ ہمکو جلد کے مسامات کھولنے کی کوشش کرنی چاہیئے تاکہ جسم کو پسینہ آجاوے+ اسیکے ساتھ کسی ٹھنڈک پہنچانے والے وسائل سے ہمکو گرمی کھینچ لینی چاہیئے+ اول ہی پسینہ ٹوٹنے کے بعد بخار کم ہو جاویگا۔

اس علاج کرنے پر بہت سے موقعون پر تو خسرہ در حقیقت نکلے ہی گی نہین+ گویا یون کہنا چاہیئے کہ مادہ فاسد (فارن میٹر) کو ایسی شکل مین لیجائین گے اور خارج کردینگے کہ اُسکو کسی خاص مرض کے نام سے نامزد نہین کرسکتے۔ جسم سے بذریعہ قدرتی آلات اخراج مواد

بچون کے امراض کی خاصیت - پیدایش - غرض اور اُنکا علاج

بحالت پسینہ پیشاب - ازراہ امعا (انتڑیان) وہمراہ سانس (اُسکو) خارج کرینگے + لیکن اگر ہم ایسا کرنا صحیح وقت مین بھول جاوین - تو ہمکو معلوم ہے کہ خسرہ نہایت سُرخ دھبّونکی شکل مین ظاہر ہوکر پھوٹ نکلیگی + جتنا کہ زیادہ خسرہ نکلے گی (یا یون کہنا بھی وہی بات ہے کہ جسقدر زیادہ تیزی کے ساتھ جوش کھاتا ہوا مادہ فاسد جلد مین کو نکلتا ہے) اُسیقدر بچہ کی زندگی کمتر خطرہ مین آتی ہے + برعکس اسکے جسقدر کہ کم اور ہلکی خسرہ نکلیگی اُسیقدر اندرونی اعضا مین گرمی پیدا ہوجانیکی وجہ سے خطرہ بھی زیادہ ہے - کیونکہ ایسی حالت مین جوش کھاتے ہوئے مادّہ کے ٹکڑے اُنکو (اندرونی اعضا کو) جلا دیتے ہین + پھیپھڑون کی سوزش بہت آسانی سے تب پیدا ہوسکتی ہے - اور بچہ فوت ہوجاتا ہے - نہ اسوجہ سے کہ اُسکو خسرہ نکلی تھی بلکہ اسوجہ سے کہ خسرہ اُسکو بخوبی نہین نکلی تھی -

خسرہ کو پورے طور سے آرام کرنے کے لیئے ہمکو قدرتی راستے یعنی جلد - گردے اور انتڑیان کھولنی چاہیئین اور جسم کو ٹھنڈک اُسوقت تک پہونچانی چاہیئے جبتک کہ اندرونی گرمی بالکل رفع نہ ہوجاوے - اس سے ہاضمہ بھی درست وباقاعدہ ہوجاویگا -

فریکشن ہپ باتھ و فریکشن سٹز باتھ جوکہ مواد کو جڑ سے نکالنے کا اثر رکھتے ہین اُنکے ذریعہ سے ٹھنڈک پہونچائی جاسکتی ہے (دیکھو صفحات ۱۱۴ - ۱۱۶) + پسینہ بہت صفائی اور بہت آسانی سے لایا جاسکتا ہے اگر مان بچہ کو شب کے وقت اپنے ہی پاس سولائے اور اپنے ہی جسم کی گرمی سے اُسکے پسینہ نکلنے مین اسطریق پر امداد کرے + دوسرے طور پر اکثر بچہ کو پرون کے گدے یا کمبل لگے ہوئے بڑے پلنگ پر اُڑھا کر لٹانا ہی کافی ہوجاتا ہے + اس امر کی خبر رکھنی چاہیئے کہ اوپر کی کھڑکیان کھلی رہکر تازہ ہوا کی آمد شب و روز قایم رہتی ہے + اگر اس طریق مین کامیابی حاصل نہو تو ایک اسٹیم باتھ ضرور لینا چاہیئے + یہ غسل بہت آسانی کے ساتھ بذریعہ اُس آلہ کے ہوسکتا ہے جسکو کہ لیمپٹ کر رکھ سکتے ہین اور جسکے ساتھ مین کہ بھاپ نکلنے کے برتن بھی جو مینے بنائے ہین موجود رہتے ہین + لیکن ضرورت مین غسل دوسرے مختلف طریقون سے بھی لیا جاسکتا ہے (دیکھو صفحات ۱۰۴ - ۱۰۵) + ہر ایک اسٹیم باتھ کے بعد مریض کو ایک فریکشن ہپ باتھ دیکر ٹھنڈک پہونچانی چاہیئے -

جبکہ ہم بچّہ کو پسینہ لانے مین کامیاب ہوجاوینگے تو اُسکی حالت بھی بہت زیادہ اچھی ہوجاویگی - اور اگر بخار

لوٹ آوے تو ٹھنڈک پہنچانے والے فریکشن ہپ اور سٹز باتھ پھر دینے چاہئین - اور اسکے بعد بچہ کو بستر پر لٹانا چاہیئے تاکہ پسینہ آجاوے - ٹھنڈک پہونچانے اور پھر گرمی لانیکا عمل اس طریق پر پھر جب جبکہ بخار نمودار ہو تب تب کرنا چاہیئے -

جب کہ سر آنکھ یا کسی خاص حصہ جسم کی طرف (بخار کا) زور خاصکر زیادہ ہے - تو سبسے اول ہمکو چاہیئے کہ ایک مقامی اسٹیم باتھ اُس حصہ کا جسمین کہ مواد فاسد بھرا ہے دیکر ایسے زور کو کم کرین + جیون ہی کہ جلد کو پسینہ آنا شروع ہوگا اُس حصۂ جسم کو فوراً آرام پہونچے گا - اور جوش کھاتے ہوئے مادہ سے کسی عضو کے ضائع ہو جانیکا خطرہ دور ہو جاویگا + ایسے جزوی[ل] اسٹیم باتھ کے ہر دفعہ لینے کے بعد ایک فریکشن سٹز یا ہپ باتھ جسم کو ٹھنڈک پہونچانے اور اسکو تسکین دینے کے لیئے ضرور دینا چاہیئے -

اسوقت اگر آپ اُن سب باتون پر جو مینے بخار اور خسرہ کے بارہ مین بیان کی ہین غور کرین تو آپکو معلوم ہو جاویگا کہ یہ مرض مادہ فاسد کی ایک زیادہ مقدار کے جسم مین پوشیدہ حالت مین پڑے رہنے سے (جو کسی نہ کسی سبب سے سڑنے لگتا ہے) پیدا ہوتا ہے + اس طور سے بخار ہوتا ہے - اور مرض کی وہ شکل جسکو کہ خسرہ کہتے ہین پیدا ہو جاتی ہے + پس آپ لوگ دیکھتے ہین کہ خسرہ ٹھیک ٹھیک اوسی طریق مین پیدا ہوتی ہے جس طریقہ مین کہ کوئی دوسرا بخار + اور آگے چلکر مین آپ کو یہ بات دکھلاؤنگا کہ تمام دیگر شکل کے امراض کا (جنپر کہ مین گفتگو کرنا تجویز کرتا ہون) کس طور سے ایک ہی سبب[۲] سے سلسلہ ملایا جاسکتا ہے (رپورٹ ہاے شفایابی حصہ چہارم مین اصلی خطون کی نقول کو ملاحظہ فرمایئے -)

اسکارلیٹ فیور (سرخ بخار) - بچہ مبتلاے اسکارلیٹ فیور مین وہی ضروری علامات نظر آتی ہین جو کہ کسی بچہ مبتلاے مرض خسرہ مین - مگر بخار معمولاً بہت زیادہ تیز ہوتا ہے - پس والدین کو فکر زیادہ ہو جاتی ہے - اور اس (فکر) کی وجہ ہوتی ہے -

سرخ بخار مین جلد پر دھبے نظر آتے ہین اور اُنکے سرخ رنگ سے اس مرض کو سرخ بخار کہتے ہین + اول دھبے چھوٹے ہوتے ہین مگر رفتہ رفتہ ایک دوسرے سے ملکر قد مین بڑھجاتے ہین - یہ پھنسیان تمام جگہ جسم پر مثل خسرہ نہین نکلتین - اکثر جسم کے ایک حصہ پر ہی نکلتی ہین - سر - سینہ اور پیٹرو پر خاصکر نکلتی ہین اور

نوٹ [ل] کسی خاص مقام جسم کا مثلاً سر یا ہاتھ یا پیٹ کو بھاپ سے غسل دینا - غسلون کے بیان مین مفصل معلوم ہوگا - ملاحظہ فرمایئے صفحات ۱۰۰ لغایت ۱۰۶ - نوٹ [۲] یعنی ایک ہی باعث سے پیدا ہوتی ہین ۱۲

بچون کے امراض کی خاصیت - پیدایش - غرض اور اُنکا علاج

پانون کم و بیش اُن سے خالی رہتے ہین + آخر الذکر (یعنی پانون) اکثر سرد رہتے ہین حالانکہ بقیہ جسم سخت بخار مین مبتلا ہوتا ہے + سُرخ بخار مین سر اور دل پر بہت زیادہ اثر پڑتا ہے - اور یہ اکثر ہوتا ہے کہ اس مرض مین مبتلا بچے آنکھ اور کانون کے درد کی شکایت کیا کرتے ہین + یہ علامات[۵۱] اب آپکی سمجھ مین آسانی سے آوینگی + وہ حالت جسکا کہ ذکر مشرح ہوچکا ہے پیدا ہوگئی ہے - جوش کھانے کی حالت مین ہوکر مادہ فاسد نے پیڑو سے صرف اوپر کی سمت مین ہی اپنا راستہ بنالیا ہے یعنی گردن اور سر کی طرف کو - اور صرف وہی مادہ فاسد جوکہ بالائی حصہ جسم مین جمع تھا تیزی سے سڑنا شروع ہوگیا ہے + جسقدر کہ زیادہ چھوٹا وہ حصہ جلد کا ہوتا ہے جوکہ مواد فاسد کے خارج کرنے مین پھنسی نکال کر امداد کرتا ہے اُسیقدر خطرہ بھی زیادہ ہوتا ہے -

لیکن خاص سوال اب بھی باقی ہے - یعنی کہ تیزی کے ساتھ اور حکمی امداد ہم کیا بات کرکے پہونچا سکتے ہین؟ اول ہمکو اس بات مین ہوشیاری چاہیئے کہ آنکھ اور کانونکے دوامی نقصان پہونچنے کے خطرہ کو ہٹادین - سر کو بخوبی بھاپ دیکر جلد کے مسامات کھولنے سے یہ بات ہمکو حاصل ہوسکتی ہے + (کل جسم کے اور حصہ جسم کے بھاپ سے غسل دینے کا طریقہ صفحات ۱۰۰ لغایت ۱۰۶ پر بیان کیا گیا ہے) جیون ہی کہ سر بخوبی نم ہوجاتا ہے - تو مسامات کھلجاتے ہین - درد بند ہوجاتا ہے - اور اول خطرہ دور ہوجاتا ہے + لیکن اکثر ایسا ہوتا ہے کہ سر کے لیئے ایسے بھاپ کے غسل کا دینا کئی کئی بار ضروری ہوتا ہے - کیونکہ درد بسا اوقات تھوڑے ہی عرصہ بعد لوٹ لوٹ آتے ہین + اگر ہم اسبات کی فکر نکرین کہ جوش کھاتا ہوا مادہ کسی اور دوسرے راستہ سے نکالدیا جاوے تو فی الحقیقت درد متواتر تھوڑے تھوڑے عرصہ کے بعد لوٹ آتا ہے + پیڑو کے لیئے ٹھنڈ پہنچانیوالا فریکشن باتھ[۵۲] لیکر ایسا کیا جاسکتا ہے - اس طریقہ مین انتڑیون اور گردون کے راستہ سے اور جلد کے راستے سے بھی مواد خارج ہوجاتا ہے + بخار کے شروع ہی سے ہاضمہ بلاشبہہ صحیح نرہا ہوگا - نہ اُسکے قبل صحیح رہا ہوگا - خواہ اس بات کا والدین نے خیال کیا ہو یا نہ کیا ہو - بخار کی وجہ سے وہ لیس دار شے جوکہ آلات الہضم سے نکلتی رہی ہے خشک ہوجاتی ہے - اُنمین[۵۳] خشکی آجاتی ہے -

نوٹ ۵۱ یعنی پیرون کا سرد ہونا - آنکھ اور کان مین درد کی شکایت - نوٹ ۵۲ یعنی فریکشن ہپ باتھ سے مواد فاسد دوسرے راستہ سے نکالدیا جاسکتا ہے - نوٹ ۵۳ مراد ہے الات الہضم سے ۱۲

وے اپنا کام آیندہ نہین کر سکتے اور قبض اسکا ضروری انجام ہے + مذکورہ بالا ٹھنڈک پہونچانے اور اُسکے ساتھ ملنے کا ایک بہت عمدہ اثر ہاضمہ پر پڑتا ہے۔ زیادہ عرصہ گذرنے نہ پاویگا کہ پاخانہ کھل جاویگا۔ یہ ہمیشہ اس بات کی علامت ہے کہ سرخ بخار موافق طریقہ اختیار کریگا + لیکن سُرخ بخار کے مریضونکی حالت مین قریب قریب ہمیشہ زیادہ وقت اور علاج ہاے مذکورہ کے اچھی طرح سے کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ قبل اسکے کہ کامیابی حاصل ہووے + یہ ایک دوسرا ثبوت اس امر کا ہے کہ (اسکارلیٹ فیور مین) بمقابلہ خسرے کے زیادہ مادہ فاسد موجود ہوتا ہے۔

آپ دیکھتے ہین کہ اسکارلیٹ فیور (سرخ بخار) بھی جسم مین موجودہ مادہ فاسد کے جوش مین آکر بخار کردینے سے پیدا ہوتا ہے + اس موقع پر صرف جوش کھاتے ہوئے مادہ کی مقدار زیادہ ہے۔ اسوجہ سے بخار زیادہ زور کا ہوتا ہے اور جوش بھی اوپر کی جانب دور تک پھیلتا ہے + پس اس مرض کا سبب بھی وہی معلوم ہوتا ہے جو کہ تمام بخارونکا مشترکہ سبب ہے + سُرخ بخار کے علاج کی مشرح کیفیت مین اپنے مطب سے ایک تمثیل کے ذریعہ سے بتلاؤنگا۔

شہر لیپزگ مین ایک دستکار (کاریگر) کا لڑکا عمر دو سال و لڑکی عمر سات سال سرخ بخار مین مبتلا ہوے اور اُنکے خاندان کے مقررہ حکیم نے مرض کو بہت ہی سخت بتلایا۔ جس سے صحت یابی مین چھ یا آٹھ ہفتہ درکار ہونگے + مسٹر ڈبلیو نے جنہون نے کہ میرا بھاپ سے غسل دینے کا آلہ خود اپنے ہی استعمال کے لیئے خرید کیا تھا۔ مجھ سے اپنے بچون کے بارہ مین مشورہ لیا۔ علاج بذریعہ ادویات جو اُسکے خاندان کے ڈاکٹر نے تجویز کیا تھا ذرا وقت طلب نظر آیا + بچون کا امتحان کرنے کے بعد مین اُن کے باپ کو یہ تسلی بخش اطمینان دلا سکا کہ میرے علاج سے کل مرض قریب ایک ہفتہ کے اندر رفع ہو جاویگا + اس علاج کے سواے جسکا مین اوپر ذکر کرچکا ہون میرا کوئی دوسرا علاج نہ تھا۔ بچون کو روزانہ ایک اسٹیم باتھ اور اُسکے فوراً ہی بعد ایک فریکشن ہپ باتھ ۷۰ یا ۷۲ درجہ فیرن ہایٹ کی حرارت کے پانی مین دیا گیا + جب کبھی کہ بخار بہت زور کا ہو گیا تب ہی ایک ہپ باتھ دیا گیا۔ بلکہ ابتدا مین تو ہر دو گھنٹہ ایسا کرنا پڑا + یہ ظاہر ہے کہ اس حالت مین بھی غذا کی طرف توجہ خاص کرنا پڑی

نوٹ ۱ کیونکہ فریکشن ہپ باتھ مین بیڑو کو اندر پانی کے ملتے ہین۔ مفصل کیفیت اُسکی صفحہ ۱۰۹ پر معلوم ہوگی ۱۲

بچون کے امراض کی خاصیت - پیدائش - غرض اور اُنکا علاج

کیونکہ یہ یقینی بات ہے کہ گوشت وغیرہ کے بنے ہوئے مصالحہ دار اور محرک کھانے بخار کو بڑہاتے ہین اور اُسکا آرام کرنا زیادہ مشکل کر دیتے ہین + اسلیئے بچون کو محض روٹی - گیہون کے بغیر چھنے آٹے کی پیسی اور کچے یا اُبلے ہوئے پھلون پر رکھا گیا اور اُنکو صرف اُسیوقت کھانے کی اجازت دیجاتی تھی جبکہ وہ واقعی بھوکے ہوتے تھے + جیساکہ مینے پیشتر ہی کہدیا تھا بچے ایک ہی ہفتہ کے اندر صحت پا گئے - اُنکے والدین خوش ہوئے اور خاندان کے ڈاکٹر نے جس نے کہ کہا تھا کہ ایسی جلدی کی شفا ضرور گردونکا مرض پیدا کر دیگی - مجبوراً بعد کو تسلیم کرلیا کہ بچے کامل طور سے صحت پا گئے تھے -

ڈفتھیریا - لفظ ڈفتھیریا ہر والدین کے لیئے دہشت دلانے والا لفظ ہے - کیونکہ وہ بڑا خطرہ جو اس مرض کے ساتھ مین لگا رہتا ہے بہت مشہور ہے + مذکورہ بالا امراض کے مقابل اس کی بیرونی علامات کچھ مختلف ہوتی ہین لیکن بخار بھی اُسکی ایک ضروری نشانی ہے + یہ سچ ہی کہ بعض وقت بخار ظاہرا بالکل ہلکا ہوتا ہے - خاصکر اُن بچون کی حالت مین جو کہ غفلت سی مین پلنگ پر پڑے رہتے ہین اور صرف سانس لینے مین ہی دقّت ہونے کی شکایت کرتے ہین + درحقیقت ٹھیک ایسے ہی بچے وہ ہوا کرتے ہین جو کہ بسا اوقات بہت سخت بیمار رہتے ہین + ان حالتونمین اندر کی جانب بخار زیادہ تیز ہوتا ہے - جلد قریب قریب بالکل کام نہین کرتی - انتریان اور گردے سُست ہو جاتے ہین - تاہم جوش کھاتے ہوئے مواد کے ٹکڑے باہر کی سمت کو زور کرتے ہین کیونکہ اندر اُنکے لیئے جگہہ نہین ملتی ہے + ایسی حالتین بہت ہی خطرناک ہوتی ہین + اگر مادہ فاسد کو بذریعہ جلد نکالنے مین جسم کو کامیابی ہو جاتی ہے جیسے کہ خسرہ اور سرخ بخار کی حالت مین - تو تمام خطرہ فوراً رفع ہو جاتا ہے - لیکن اُس حالت مین جبکہ بخار خاصکر اندرونی ہوتا ہے تو خطرہ زیادہ ہوتا ہے + اگر اس اندرونی بخار کو سطح جسم پر لانے مین ہم کامیاب نہووین تو آرام کی امید کم ہے + ایسے وقت مین جسم کا صرف ایک ہی راستہ کھلا رہتا ہے یعنی حلق - جسکی جانب جوش کھاتا ہوا مادہ تمام تیزی کے ساتھ رجوع ہوتا ہے پس اکثر دم گھُٹنے سے دفعتاً موت واقع ہو جانے کا خطرہ موجود رہتا ہے -

جہان کہ یہ خطرہ سر پر موجود ہے تو اُس جگہ سب سے اول کرنے کی پھربھی بات ہے کہ مقامی علاج کرین اور حلق کو کھولین گو کہ صرف چندمنٹ کے ہی لیئے ہو +

ڈفتھیریا مین یہ بات بہت جلد اور موثرانہ طریقہ مین بذریعہ بھاپ کے کیجاسکتی ہے۔ یہ درد کو کم کرتی ہے اور جمع شدہ مواد کو خارج کرتی ہے + یہ سچ ہے کہ ایسا کرنے سے کچھ زیادہ بات حاصل نہین ہوتی۔ لیکن عارضی طور پر چین پڑجانے کی وجہ سے ہمکو مواد فاسد کی خاص جڑ کو صاف کرنے کے لیئے وقت ملجاتا ہے۔ اور اس اصلی جڑ کی پھر ہمکو پیٹ کے اندر اعضا مین تلاش کرنی ہوگی + ہیرے تسکین دہ غسلون سے حلق کی حالت مین تیزی سے تبدیلی واقع ہونا حیرت مین ڈالتا ہے + فریکشن سٹز باتھ ہر کا خصوصاً بہت ہی عمدہ اثر ہوتا ہے۔ یہانتک کہ نئے موقع بڑھی ہوئی چیزین چند ہی غسلو نکے بعد دور ہو جاتی ہین + لیکن (مادہ فاسد کے) زور کی وجہ سے حلق مین ایک اور تبدیلی ہوجاتی ہے۔ اسمین ورم اور جلن پیدا ہو جاتی ہے۔ اور یہ سوجن اور سوزش بمقابلہ تمام بڑھی ہوئی کھال یا گوشت کے بہت زیادہ خطرناک ہے + ڈفتھیریا کے ہونے کے قبل مریض معمولاً جوڑون مین مثلاً گھٹنون اور کندھون مین درد کی شکایت کیا کرتا ہے + ان مقامات مین بہت زیادہ سوزش کو بھی کوئی شخص برداشت کرسکتا ہے۔ لیکن حلق کی سوزش کو نہین۔ پس آخرالذکر[۱] کے مقابلہ مین نہایت موثر طریقے اختیار کرنا چاہین + بڑھی ہوئی جھلّی کے دور ہوجانے کے بعد ہیرٹو کے علاج کو بند کردینا بڑی غلطی ہے استقلال کے ساتھ علاج اُسوقت تک کرنا چاہیئے جب تک کہ پائخانہ بآسانی نہ آنے لگے اور ہاضمہ صحیح نہو جاوے + اور جب تک ایسا نہو جاوے تب تک مریض کو خطرہ سے باہر نہین کہہ سکتے + لیکن جیسا کہ بیان کرچکے ہین منجملہ اعضا کے جلد بھی ایک بڑا ضروری آلہ مواد خارج کرنے کا ہے۔ اس کا خاص کام اوس مواد ناقص کو خارج کردینے کا ہے جو کہ اُسکی سطح کے قریب جمع ہو جاتا ہے۔

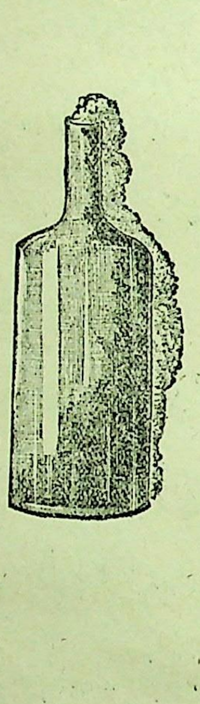
اب پھر اُس پھیلنے کی قابلیت رکھنے والی بوتل کو خیال مین لائیے + جس وقت تک کہ وہ بند ہے اُس وقت تک جوش کھاتا ہوا مادہ باہر نہین نکل سکتا اور بوتل پھیل جاتی ہے اور تن جاتی ہے۔ لیکن اُس کو چارون طرف سے سوئی سے چھیدنے پر۔ اور پس اُس مین مثل جلد کے مسامات کے چھوٹے چھوٹے سوراخ بنادینے پر وہ جوش کھاتے ہوئے مواد کے ٹکڑے فوراً اُنکے (سوراخون کے) ذریعہ سے باہر نکل جاتے ہین اور بوتل پھر اپنی اصلی شکل اختیار کرلیتی ہے + جلد کی بھی ٹھیک ایسی ہی کیفیت ہے + پسینہ وہی ناقص مواد ہے جو کہ اندر سے بوجہ کارروائی جوش کے باہر کو بزور نکالا جاتا ہے۔ پسینہ کوئی اور چیز نہین ہے۔

نوٹ ۱ یعنے سوزش حلق۔ ۱۲

بچون کے امراض کی خاصیت - پیدائش - غرض اور اُنکا علاج

ہاضمہ کی کارروائی مین ایک قسم کا جوش ہوتا ہے - اور پس جلد کو اپنا کام پورے طور سے کرنا چاہیئے اگر جسم کو اچھا رکھنا منظور ہے + اسیوجہ سے تمام تندرست لوگون کی جلد نم اور گرم ہوا کرتی ہے - خشک اور سرد جلد بیماری کی یقینی پہچان ہے -

ڈفتھیریا کے مریضون مین جلد قریب قریب بالکل سُست رہتی ہے - اور اُسکو بڑی قوی تحریک کی ضرورت ہوتی ہے + اس مرض مین بھی مادر تندرست کو بچہ کو اپنے پاس لٹانے مین خوف نہین کرنا چاہیئے ایسا کرنے سے شاید بچہ کی جان بچ جاوے + خاصکر اُن حالتون مین جہانکہ دست باقاعدہ نہین ہوتا ہے -



تو جسم جلد سے مواد خارج کرنے کا کام لیتا ہے - درحقیقت جلد کا ہمیشہ یہی کام ہے + اُسیوقت جبکہ جلد مین خشکی آنے لگی تھی اگر والدہ نے خود اپنے ہی جسم کی گرمی سے بچہ کے مسامات کھولدیئے ہوتے اور اُسکے ساتھ گردون[۱] اور انتڑیون[۲] کے فعل کو ٹھیک کر دیا ہوتا تو مرض ڈفتھیریا غالباً کبھی نہ ہوا ہوتا -

صرف اُسی وقت مین جبکہ پسینہ کسی دوسرے طریقہ مین لانا غیر ممکن ہو تو مصنوعی امداد کا استعمال کرنا چاہیئے اور بچون کو اسٹیم باتھ دینے چاہئین -

نوٹ ۱ و ۲ گردونکا فعل فضلہ کو بشکل پیشاب اور انتڑیونکا فعل فضلہ کو بشکل پاخانہ خارج کر دینے کا ہے -

اب آپکو معلوم ہوگیا کہ ڈفتھیریا کی پیدایش ٹھیک ویسی ہی ہے جیسی کہ مرض کی دوسری صورتون کی۔ فرق صرف خارجی علامات مین ہی ہوتا ہے + صرف وہی شخص جوکہ بالکل ظاہری باتون کو دیکھتا ہے اس امر کے یقین کرنے مین دھوکا کھا سکتا ہے کہ مرض کی ان مختلف صورتون کی وجوہات بھی مختلف ہین + ایک علاج کا ذکر جوکہ مین نے اپنے مطب مین کیا تھا اس معاملہ کو زیادہ صاف کردیوے گا۔

ایک عورت مسز الیس نے جبکہ لڑکا عمر ۹ سالہ مرض ڈفتھیریا مین سخت بیمار تھا مجھے بلایا + لڑکے کو اول ایک اسٹیم باتھ (بھاپ سے غسل) دیا گیا + چونکہ بھاپ دینے کا اُس قسم کا آلہ جیسا کہ مین بناتا ہون اُسوقت موجود نہ تھا ایک دوسرا آلہ فوراً تجویز کیا گیا + پس اُس لڑکے کو ایک بید سے (سوراخ دار) بنی ہوئی کرسی پر بٹھایا۔ اور اُسکے نیچے ایک دیگچی مین ایک گیلن[۱] کھولتا ہوا پانی بھر کر رکھدیا۔ اور ایک برتن کے اوپر جسمین کہ کھولتا ہوا پانی نصف دور تک بھرا تھا۔ دو پتلی لکڑیان رکھکر اُسکے پیر اُن لکڑیون پر رکھدیئے گئے + تمام جسم ہیٹسٹر سے کمبل سے اسطور سے ڈہک دیا گیا تھا کہ ذراسی بھی بھاپ باہر نہ نکلنے پاوے + خوب پسینہ نکل جانے کے بعد مریض کو فریکشن ہپ باتھ مین بٹھالا گیا جسکے اندر کہ پانی ۷۲ درجہ فہرن ہایٹ کا موجود تھا۔ اسمین پیڑو کو اُسوقت تک غسل دیا گیا جبتک کہ سر سے گرمی رفع نہ ہوگئی + ابتدا مین جو سانس لینے مین بہت دقّت معلوم ہوتی تھی وہ رفتہ رفتہ رفع ہوگئی + مگر سر تین گھنٹہ بعد۔ اور شب مین بھی آدہ آدہ گھنٹہ کے لیئے فریکشن سٹز باتھ دینا پڑا۔ تاکہ بخار بڑھنے نہ پاوے + جبتک کہ بچہ پلنگ پر رہتا تھا تو مکان کی کھڑکی رات و دن ذراسی کھلی رکھی جاتی تھی تاکہ تازہ ہوا ہمیشہ آتی رہے + بار بار غسلون کے دینے سے ہر دفعہ بخار کے کم کرنے مین ہم فوراً کامیاب ہوئے تھے۔ بس علاج کے اول ہی دن خطرہ جاتا رہاتہا + پانچ دن تک اسطور سے علاج جاری رکھنے سے بچہ پھر خوب اچھا ہوگیا + اسطور سے خوفناک ڈفتھیریا کو آرام ہوتا ہے حالانکہ ادویات کے علم کے جاننے والے اسوقت بھی اُسکے لیئے کسی دوا کی تلاش کر رہے ہین۔

اسمال پاکس (چیچک سیتلا)

سیتلا بمقابلہ اُسکے جتنا کہ خیال کیا جاتا ہے زیادہ مرتبہ نکلتی ہے + یہ سچ ہے کہ سرکاری نقشونسے یہ بات

نوٹ [۱] ایک گیلن کا وزن ۳ سیر ۱۰ چھٹانک پختہ ہوتا ہے ۱۲

بچون کے امراض کی خاصیت۔ پیدایش۔ غرض اور انکا علاج

ظاہر نہین ہوتی۔ کیونکہ ہرایک شخص جسکو کہ اس قدرتی علاج سے کچھ تھوڑی سی واقفیت ہے اُسکو اس امر کی بڑی جلدی نہین رہتی کہ ایسے وقوعہ کو حسب قاعدہ پولیس مین رپورٹ[1] کرے + بغیر کسی نفع کے اپنے اور اپنے کنبہ کے تئین بہت ہی ناگوار قیود و قبوحات کا پابند اُسکو ہونا ہوگا + صحیح علاج کے ساتھ معمولاً سیتلا چیچک بالکل بے ضرر رہتی ہے۔ چنانچہ یہ بات ہم آیندہ دیکھین گے + امراض جنمین کہ آبلے خاصکر نکلتے ہین۔ وہ مختلف صورتون مین ظاہر ہوتے ہین مثلاً پانی کی سیتلا۔ موتیا سیتلا۔ چیچک سیتلا + پہلے سب امراض جو کہ جلد کو پھوڑکر نکلتے تھے وہ پاکس (یعنی آبلے پھوڑے پھُنسیون) کے نام سے پکارے جاتے تھے + بیشک سب سے زیادہ خطرناک چیچک سیتلا ہے۔ کیونکہ اس مین بخار بہت تیز ہوتا ہے اور غلط علاج سے موت بہت جلد واقع ہوسکتی ہے + اور اسیوجہ سے اسکا اسقدر زیادہ خوف کرتے ہین + امراض جنمین کہ غلط علاج کرنے سے جان جلدی جاتی رہتی ہے وہ بمقابلہ اُن امراض کے جنمین کہ انجام بہت دنون تک بیمار رہکر ہوتا ہے۔ ہمیشہ زیادہ خطرناک خیال کیئے جاتے ہین + لیکن واقعی جہان شفا کا ہوجانا بھی ممکن ہے۔ آخرالذکر باوجود صحیح علاج کے زیادہ مشکل سے آرام پاتے ہین اور اُنکے جڑ سے دور کرنے کے لیئے تو اور بھی زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ چیچک سیتلا ایسی خطرناک صرف اسوجہ سے ہوگئی ہے کہ اسکے علاج کو سمجھا نہین ہے اور پس ٹیکا لگانیکا طریقہ اختیار کیا گیا ہے + صحیح علاج کے ساتھ مین اس آخرالذکر (ٹیکہ) کا کبھی خیال بھی نہ آیا ہوتا۔

چیچک سیتلا جبکہ اچھے طور سے نکل آتی ہے تب ہی آسانی سے پہچان مین آتی ہے لیکن اسکی ابتدائی حالتومین یہ بچونکے دیگر امراض سے بالکل مشابہت رکھتی ہے۔ کیونکہ بجز اونچے درجہ کی حرارت کے اور کچھ بات نظر نہین آتی + رفتہ رفتہ سُرخ دہبے چھوٹی مٹر کے برابر (جیسے کہ خسرہ مین) ظاہر ہوتے ہین۔ وے بڑہتے رہتے ہین۔ یہانتک کہ انکی شکل منقی کی سی ہوجاتی ہے۔ آدھے جسم کے اندر اور نصف باہر نکلے ہوئے + بیچ مین ایک سیاہ داغ پڑجاتا ہے + یہ آبلے خواہ تو تمام جسم پر پھیل جاوین خواہ علحدہ علحدہ مقامات مین واقع ہون + جسم کے اندر مادہ فاسد کا کہین کم کہین زیادہ جمع ہونا اور (مختلف مقامات جسم مین اُسکا) کم و بیش تقسیم ہونا انکا سبب ہوا کرتا ہے۔ اور اسی سے (جوش کھاتے ہوئے مادہ فاسد کے) بخارات کے راستہ کا اور زیادتی کا امتیاز کیا جاتا ہے اُن حالتون مین مریض زیادہ خرابی مین پڑتا ہے۔ جن مین کہ چیچک چہرہ پر نمودار ہوتی ہے کیونکہ

نوٹ [1] یہ حالات ملک جرمن کے ہین جہانکہ چیچک کے وقوعہ کا پولیس مین رپورٹ کرنا فرض ہے ۱۲

اگر صحیح علاج نہ کیا جاوے تو اسکے بعد چیچک کے داغ باقی رہجانے کا احتمال ہوتا ہے +
محض اتفاق ہی نہین ہے کہ ایک مریض کی حالت مین تو آبلے خاصکر کسی ایک حصۂ جسم
پر نمودار ہوتے ہین اور دوسرے کی حالت مین کسی دوسرے مقام پر۔ یا یہ کہ سر پر خاصکر اثر
ہوتا ہے۔ پس بہت سے مریضون کے جسم مین تو داغ بہت کم پاے جاتے ہین حالانکہ کل چہرہ بدنما
ہو جاتا ہے + پھر ذرا دل مین اُس بوتل کی مثال خیال فرمایئے جسکے سر پر پھیلنے والی ٹوپی لگی ہے
(جسکا ذکر صفحہ ۲۴ پر ہوا ہے) + جسم کے اُس طرف جہان کہ مادہ فاسد بہت زیادہ جمع ہو جاتا ہے
اُس جگہ جوش سب سے زیادہ ہوتا ہے اور اسی مقام پر سب سے زیادہ چیچک کے
آبلے پڑ جاوینگے + لہذا اگر جسم کے دیگر محدود حصّون مین بمقابلہ بقیہ جسم کے زیادہ مادہ فاسد
بھرا ہوا ہے تو ایسے مقام پر بمقابلہ اور جگہون کے زیادہ آبلے پڑینگے + پس ایسا ہو جا سکتا ہے کہ کسی
شخص کا چہرہ ایک کان سے دوسرے کان تک تمام جگہہ مین کھُدرا ہو جاوے حالانکہ جسم کے
دوسرے حصّون پر صرف کہین یہان کہین وہان ہی داغ ہون + سر گویا کہ جسم کا ایک سرا ہے +
جبکہ جوش کھاتے ہوئے مادہ کے ٹکڑے حرکت کرتے ہین تو اس جگہہ پر اُنکو ایک حد ملتی ہے +
ہمنے اُس بوتل مین جسکو کہ ہمنے ربڑ کی ٹوپی پنہائی تھی دیکھا کہ جوش کھاتا ہوا مادہ ہمیشہ
اوپر کو زور کرتا ہے۔ اور اگر سر مین اُسکے جوش کے لیئے رکاوٹ مل جاوے تو اُسمین
اور بھی زیادہ زور اس موقع پر ہو جاتا ہے۔

جیون ہی کہ چیچک کے دانے پورے طور سے بڑھ آتے ہین تو خطرۂ زندگی دور ہو جاتا
ہے۔ کیونکہ معمولاً محض وہی مریض جان بحق ہوتے ہین۔ جنکا کہ جسم جوش کھاتے ہوئے
مواد کو نکال دینے کی قابلیت نہین رکھتا + اکثر یہ بھی ہوتا ہے کہ آبلے بعد مرنے کے
فوراً نکل آتے ہین۔ اور اس حالت مین بھی یہ اچھے طور سے کہہ سکتے ہین کہ مریض لوگ
اسوجہ سے نہین مرے کہ اُنکو چیچک نکلی تھی بلکہ اس وجہ سے مر گئے کہ اُنکو چیچک نہین نکلی +
اسکے مریض ہمیشہ شدت بخار کی حالت مین مرا کرتے ہین۔

اسمین کوئی شک نہین کہ اس بیماری کے ساتھ بھی بہت زور کا بخار ہونا چاہیئے۔ اور یہ امر واقعی ہے کہ خصوصاً قبل
پھُنسیان نکلنے کے۔ مریضان چیچک کو ہم بہت اونچے درجہ کے بخار مین پاتے ہین + جسم کے حالت طپش ہین

بچون کے امراض کی خاصیت - پیدائش - غرض اور انکا علاج

اُن آبلونمین بیحد کھجلی اور جلن معلوم ہوتی ہے جسکی وجہ سے کہ مریض خود اپنے آپکو کھرونچ لیتا ہے + پس آبلے قبل اسکے کہ وہ پختہ ہوویں پھوٹ جاتے ہین اور بدنما کرنیوالے داغ چیچک رہجاتے ہین + پہلے وقتونمین بھی اسبات کیطرف خیال ہوا تھا جبکہ بیچارے بیمار کے ہاتھ اُسکو کھجلانے سے باز رکھنے کے لیئے باندہ دیئے جاتے تھے - جرمن کے زبان کی ایک کتاب جامع العلوم جوکہ بہت پڑھی جاتی ہے ابتک اسی طریقہ کی ہدایت کرتی ہے - بیچارے مریضون کیلئے کیسا عذاب ہے + لیکن ہمارے پاس اس سے ایک بہتر ذریعہ چیچک کے شفا کرنے کا ہے - جسمین کہ وہ بدنما داغ باقی نہین رہتے - اور وہ ایسا ذریعہ ہے جس سے کہ اس خوفناک مرض کا تمام ڈر دور ہوجاتا ہے + ہم کھجلی اور کھجلانے کو اوسی سادہ علاج سے روکتے ہین جسکا کہ استعمال ہم بخارہا ے مذکورہ مین کرتے ہین یعنی ہم مسامات کو کھولتے ہین - پس جسم کو پسینہ آنے لگتا ہے - اور پیڑو کو ٹھنڈ پہنچاتے ہین جہانکہ (مادہ فاسد کے) جوش کا مخزن ہے + ہر شخص کو بخوبی معلوم ہے کہ شراب انگوری یا شراب جو کی حالت مین جوش اُسیقدر زیادہ آہستگی سے آتا ہے جسقدر کہ گرمی کم ہوتی ہے + جسم کے اندر جوش کھاتا ہوا مادہ بھی اُسی قانون قدرت کی تعمیل کرتا ہے - گرمی بڑہنے سے جوش کو مدد ملتی ہے - ٹھنڈ سے اُسمین رکاوٹ ہوتی ہے - جوش کم ہوتا ہے اور بند ہوجاتا ہے ۔

یہ چیچک ایسی بیماری ہے جسمین بہت ہی زیادہ توجہ اور ہوشیاری کی ضرورت ہے - کیونکہ جسم مین بہت ہی جوش ہوتا ہے + لیکن میرے طریقہ سے مرض کی ہیبت ناک صورت دور ہوجاتی ہے - اور ہر شخص کو اس امر کا یقین کرنا چاہیئے کہ بہت ہی کم موقعون کے سوائے شفائے کلی جلد حاصل ہوگی + یہ چند موقعے اُس حالت مین ہوتے ہین جبکہ جسم مادہ فاسد سے اسقدر بھرا ہوا ہوتا ہے کہ باوجود جلد کے کام کرنے کے وہ (یعنی مادہ فاسد) کافی عجلت کے ساتھ نہین نکل سکتا یا شاید یہ بات ہے کہ جسم اُسکے خارج کرنے کے لیئے بہت ہی کم قوت رکھتا ہے - لیکن عموماً یہ حالت صرف جب ہوتی ہے جب کہ علاج شروع کرنے مین دیر ہوجاتی ہے + اسلیئے مین بار بار بھی اس امر کی تنبیہ کردینا کافی نہین سمجھتا کہ بخار سے اُسیوقت سے لڑنا[ن۲] چاہیئے جبکہ وہ اوائل شروع ہی ہوتا ہے - ہمکو یہ دیکھنے کے لیئے ہرگز ٹھیرنا نہ چاہیئے کہ بیماری کیا شکل ظاہری اختیار کرے گی ۔

آپ دیکھتے ہین کہ ہم اس خوفناک چیچک کیلئے ٹھیک ٹھیک وہی علاج کرتے ہین جوکہ دوسرے امراض مذکورہ کیلئے + لیکن یہ بات اُسیوقت ممکن ہے جبکہ یہ مان لیا جاوے کہ اس مرض کا بھی وہی سبب ہے جوکہ امراض متذکرہ صدر کا یعنی کہ

نوٹ ۱ یعنی مریض خود کھجلا کر انکو پھوڑ دیتا ہے - نوٹ ۲ یعنی اُسکا علاج شروع کردینا چاہیئے ۱۲

جسم مین مادہ فاسد کا بار - اور ہم دیکھ چکے ہین کہ یہ بات ایسے ہی ہے + فی زمانہ جیکہ خسرہ اور سرخ بخار مثل سابق کے چیچک سیتلا کے زمرہ مین نہین رکھے جاتے - اور پس چیچک سیتلا ظاہری کم ہوگئی ہے - تو ہمارے لیئے پورے طور سے اُس زمانہ کی تصویر خیال مین لانا غیر ممکن ہے جس مین کہ اُنکی آمد بطور ایک ڈراؤنی وبا اور ہیبت مجسّم کے دیکھی جاتی تھی + اب چونکہ تمام امراض کی وحدانیت اور اُن کے علاج سے ہم واقف ہوگئے ہین - قدرتاً ہمکو بیماری کا آیندہ ویسا خوف نہین رہا + علاوہ ازین **سائینس آف فیشیل اکسپریشن** کی مدد سے ہم برسون پیشتر اس بات کی تمیز کر سکتے ہین کہ کس موقع پر مادہ فاسد کا اسقدر زیادہ بار ہے کہ جسم کے صاف کرنے کی کارروائی مثل چیچک سیتلا کے وقوع مین آیندہ آسکے + اور اس موقع پر بھی مین آپ کو چیچک سیتلا کے ایک دوسرے مریض کی کیفیت سے جسکا کہ مینے ایک دفعہ علاج کیا تھا واقف کرونگا -

ایک کاریگر کے گھر مین اُسکے تین بچے عمر ۷ - ۹ و ۱۳ سال چیچک سیتلا مین مبتلا ہوئے - اُنکے باپ نے جسکو یہ بیماری ہو چکی تھی جلد جان لیا کہ اُسکے بچے کس خطرہ مین تھے + اسیکے ساتھ اُسکو وہ ناقابل تکلیفات و مشکلات سے بھی واقفیت تھی جسمین کہ وہ اور اُس کے کنبہ والے پڑجاوینگے اگر افران سرکار کو اس چیچک کی خبر ہوگئی + پس اُس نے بہت ہی خفیہ طور سے میرے طریق علاج کا ہر سہ بچّون کی حالت مین استعمال کیا - صرف اسٹیم باتھز و فریکشن ہپ باتھز اُنکو دیئے + بچے بہت ہی نازک حالت مین تھے + جلد سیاہ آبلون سے بھری ہوئی تھی + اس بات کو چھپانیکے لیئے اُس نے بچّون کے چہرے اور ہاتھون کو راکھ لپیٹ دی تھی تاکہ زمانہ حال کے قواعد حفظان صحت سے بچ جاوین - خواہ ایسا کرنے مین نقصانات کچھ ہی ہون + صرف چار اسٹیم باتھز اور ۱۷ درجہ فیرن ہائٹ پانی کی حرارت مین دس فریکشن ہپ باتھز لینے کے بعد بخار پر اسقدر اثر ہوگیا تھا کہ تمام خطرہ رفع ہوگیا اور کھال اوترنے لگی تھی + غیر محرک غذا اور تازہ ہوا نے بھی شفا کو امداد پہونچائی + اسٹیم باتھز اور فریکشن باتھز کے برابر لینے سے چند ہی دنون مین بچے اسقدر صحت پاگئے تھے کہ وہ پھر چل پھر سکنے کے اور باہر جانیکے قابل ہوگئے تھے - اگرچہ پوری

بچون کے امراض کی خاصیت - پیدایش - غرض اور انکا علاج

شفا حاصل کرنے کی غرض سے ایک ہفتہ اور اُنکو میرے طریقے کے موافق علاج کرنا پڑا + سب سے زیادہ دلچسپ بات ان ہرسہ خطرناک مریضان چیچک کے متعلق یہ ہے کہ اُن بچون مین سے ایک کے بھی کوئی داغ چیچک کا معلوم نہین ہوتا ہے + اس گھر کے پانچون بچون کے باربار چیچک کا ٹیکہ لگایا گیا تھا - تاہم اُن کو چیچک سیتلا نکلی + ان مثالون سے ہم معلوم کرتے ہین کہ چیچک سیتلا کے مرض مین کتنا کم خطرہ رہجاتا ہے - جبکہ اُسکا علاج سمجھ مین آجاوے - نیز یہ کہ ٹیکہ لگاکر اس سے محفوظ رہنا کسقدر زیادہ مشتبہ ہے + شخص جوکہ اُن مکمل اور خلاف قدرت ہیشبندیون سے واقف ہے جوکہ افسران صفائی چیچک سیتلا کے مرض شروع ہونے کی خبر پاکر اختیار کرتے ہین وہ اُنکو اور بھی نہین سمجھ سکتا جب کہ چیچک کا ٹیکہ لگادیا گیا ہے - کیونکہ اس ٹیکہ کی نسبت خیال کیا جاتا ہے کہ یہ پورا تحفظ کرتا ہے + ٹیکہ کی خرابیون پر مجھے کسی خاص ریمارک کرنے کی ضرورت نہین ہے ٹیکہ کے ذریعہ سے مادہ غیر (فارن میٹر) خون مین براہ راست مصنوعی طریقہ مین داخل کیا جاتا ہے + یہ درحقیقت ایک اچنبھا ہے کہ انسان کس طور سے اسقدر انحراف نیچر سے کرتا ہے - لیکن جہان کہ علم مین کمی ہے تو معجزات مین لوگ یقین کرنے کے لیئے تیار ہوجاتے ہین + بچون کی پرورش پر جو رسالہ مین نے لکھا ہے اُسکے اندر مینے زیادہ وضاحت کے ساتھ اس ٹیکہ کے بارہ مین گفتگو کری ہے۔

کالی کھانسی - کوکر کھانسی - اگرچہ کالی کھانسی یا کوکر کھانسی کو اس قدر خطرناک خیال نہین کرتے جیسے کہ ڈفتھیریا یا چیچک سیتلا کو - لیکن بہت سے بچے اسمین ضائع ہوجاتے ہین اور بہت سے کم ازکم کھانسی کے دورے کی وجہ سے بہت ہی تکلیف اٹھاتے ہین + اس امر کے متعلق مین یہ کہنا چاہتا ہون کہ ہر کھانسی کو علامت بیماری سخت کی جاننا چاہیئے کیونکہ انسان ایک ایسا جاندار نہین ہے جوکہ کھانسنے اور تھوکنے کی غرض کے لیئے بنایا گیا ہو + کھانسی کبھی نہین اُٹھتی ہے جبتک کہ مادہ فاسد (فارن میٹر) کا دباؤ اوپر کی جانب نہو - اور نیچے کی طرف اخراج کے راستہ مین روکاوٹ نہو + کیا تو جلد اپنا کام پور طور سے نہین کرتی ہے - یا انتڑیان اور گردے اپنا کام صحیح طور سے انجام نہین دیتے ہین۔

نوٹ ۵۱ چنانچہ ہندی مین کہاوت چلی آتی ہے کہ "روگ کی جڑ کھانسی"

اُن بچون مین جو کہ کالی کہانسی مین مبتلا ہوتے ہین معمولی علامات (مادہ فاسد کے)
جوش کی بھی پائی جاتی ہین - دوسرے الفاظ مین یون کہین گے کہ آنکھو بخار ہوتا ہے +
مواد اپنے باہر جانے کے لیئے راستہ حلق اور سر مین تلاش کرتا ہے اگرچہ اُن جگہون مین
کوئی عضو اخراج کرنے کے لیئے موجود نہین ہے + سب سے اول یہ بات ضروری ہے کہ
آیا کہانسی کے دورے کے وقت مریض کو پسینہ آجاتا ہے یا نہین + اگر پسینہ آتا ہے
تو مریض بغیر کسی علاج کے اچھا ہو سکتا ہے + لیکن اگر کہانسی کے دوران کی حالت مین کچھ
پسینہ معلوم نہین ہوتا ہے تو مریض کا چہرہ نیلا پڑ جاتا ہے - اور اگر کوئی علاج نہ کیا جاوے تو
کالی کہانسی سے یقیناً موت واقع ہو جاتی ہے + آخر کار آنکھ - ناک اور کانون سے خون نکلنے
لگتا ہے کیونکہ مادہ فاسد ان مقامات مین سے باہر جانے کا راستہ تلاش کرتا ہے + اس
حالت مین معمولاً مدد پہونچانا ممکن نہین + لیکن اگر جسم کو وقت پر مدد پہونچ جاتی ہے تو بہت
سخت حالتون مین بھی وہ مرض پر قابو حاصل کر لیتا ہے -

اس مرض مین بھی علاج وہی ایک ہے - علاج کوئی دوسرا نہین ہو سکتا
کیونکہ مرض کی اصلیت بھی ایک ہی ہے + سب سے اول اور خاص فرض یہ ہے کہ
پسینہ فوراً نکالین + یہ بھی ضروری ہے کہ اس مادہ فاسد کو جو جسم
مین اوپر کو چل رہا ہے نیچے کی جانب اعضاے اخراج مواد کی طرف کھینچین +
جسم کے لیے اعضاے اخراج مواد مقررہ ہین - اور انہین کے ذریعہ سے مادہ ناقص کا
قدرتی طریقہ مین خارج کرنا ممکن ہے + ہمارا مقصد پورے طور سے غسل ہاے مذکورہ بالا کے لینے
سے حاصل ہو جاتا ہے - جب ہی کہ پسینہ آنا شروع ہوتا ہے کہانسی کو بہت آرام معلوم ہوتا ہے
اور جب ہاضمہ مین ترقی ہو جاوے گی تو کہانسی بالکل بند ہو جاوے گی + آرام ہونے کے
لیئے کوئی وقت معین نہین ہے + ممکن ہے کہ کہانسی اچھے طور سے چند ہفتہ مین رفع
ہو جاوے - اکثر چند دنون ہی مین + یہ خیال کرنا کہ یہ دو تین مہینہ تک رہیگی غلطی ہے +

مین نے اب یہ بات دکھلادی کہ کالی کہانسی بھی اسی طریق مین پیدا ہوتی ہے جسمین کہ
اور دیگر امراض - یعنی بدن کے اندر موجودہ مادہ فاسد سڑنا شروع ہو کر بخار پیدا کر دیتا ہے + ان تمام توضیحات

بچون کے امراض کی خاصیت پیدائش - غرض اور انکا علاج

کے بعد آپ کو یقین ہوگیا ہوگا کہ جسم کے اُس مادہ فاسد کو جو اُسکی ملکیت نہین ہے نکالکر تندرستی حاصل کرنے کی کوشش سے ہی تمام حاد (تیز) بخارات ہوتے ہین پس ہر ایک ایسے حاد (اکیوٹ) بخار کی آمد مبارک ہونی چاہیئے + درحقیقت یہ شفا حاصل کرنے کا ایک موقع ہے - اور ہم جان چکے ہین کہ جسم کے لیئے مناسب علاج کے ساتھ جسم کو تمام مادہ فاسد سے بخوبی صاف کرکے یہ کیسا کارآمد ہوسکتا ہے + یہ اچھا ہوگا کہ اس امر کی کہ میرا مطلب کیا ہے ایک دوسری مثال پیش کرون -

جسم کے اندر بخار کو طوفان باد و باران سے مثال دیجا سکتی ہے - جیسے کہ اکیوٹ (حاد- تیز) بخار کے کچھ عرصہ قبل ٹھنڈ و بے چینی ہوا کرتی ہے - ایسے ہی آندھی کی آمد ہوا کے خشک و بھاری ہونے سے (جسکا کہ ہر شخص بغیر ذکر کیئے ہوے باز نہین رہتا) معلوم ہوجاتی ہے + ہم کہتے ہین کہ ہوا بھاری ہے ہمارا دم گھٹتا ہوا معلوم ہوتا ہے اور ہمکو معلوم ہوتا ہے کہ طوفان کے ذریعہ سے ہی آرام ملیگا - کیونکہ یہ (آرام) گویا ہوا ہی مین موجود ہے + گرمی اور خشکی اُسوقت تک بڑھتی ہے جب تک کہ اُس حالت کو نہ پہونچے جو حالت کہ عین قبل آندھی کے ہوتی ہے + ہمکو نزدیک آنے والے طوفان کا خطرہ معلوم ہوتا ہے لیکن واقعی خطرہ اُس وقت شروع ہوتا ہے جبکہ طوفان ہمپر آہی جاتا ہے - اور جیون ہی طوفان ختم ہوجاتا ہے تب خطرہ بھی دور ہوجاتا ہے + اسکے بعد اب تازگی اور ٹھنڈک معلوم ہوتی ہے گویا کہ نیچر مین ازسر نو جان پڑگئی + ہوا کے اندر مادہ غیر (فارن میٹر) مین جوش آنیکی کارروائی کا نام آندھی ہے - اسکے ذریعہ سے ہوا اُس بو معلوم اور پھرتی ہوئی بھاپ کو جو کہ اس حالت مین مادہ غیر ہے - خارج کرنیکی کوشش کرتی ہے + پس طوفان ایک قسم کی کارروائی ہوا کے صاف کرنے کی ہے + جوش یا سٹرن کی وجہ سے بھاپ کی شکل مین تبدیلی واقع ہوتی ہے - اول یہ معلوم تھی - اب بوجہ تبدیلی حرارت کے یہ بادل بنجاتی ہے - اور اسکے بعد بطور بارش اور ژالہ (پتھر) برستی ہے -

بخار مین بھی ایسا ہی ہوتا ہے + جبکہ بخار ہوجاتا ہے تو جسم کو اندیشہ ہوتا ہے - اور یہ اندیشہ جب ہی دور ہوتا ہے جبکہ بخار دفع ہوجاتا ہے اور تازگی بخشنے والی جان ازسرنو پڑتی ہے + آپ لوگ دیکھتے ہین کہ ان (ہر دو) حالتون مین خطرہ اولاً طوفان اور بخار کے ذریعہ سے پیدا ہوتا ہے مگر بعد کو وہ تروتازگی اور شفا بخشتے ہین + تروتازگی اور

شفا صرف اسی خطرناک کارروائی سے حاصل ہوتی ہے۔ ایک[1] حالت میں اسکا سبب ہوا میں زیادہ بوجھ اور بھاری پن ہوتا ہے اور دوسری[2] حالت میں جسم کا مادۂ ناقص وفاسد سے بہت زیادہ بھرا ہونا + یہ مثال منطق کی رو سے آپ کو یقین دلادیگی کہ جملہ صورتوں میں قوانین قدرت ایک سے ہی ہوتے ہیں۔

اس بیماری کے متعلق بھی میں آپ سے ایک مریض کے علاج کا ذکر کرونگا جسکو کہ آرام میرے شفاخانہ میں ہوا + نصف جولائی ۱۸۹۹ء میں شہر لیپزگ کے ایک خاندان میں چار سال کے ایک لڑکے کو کالی کھانسی ہوگئی شروع اگست میں مرض انتہا کو پہونچ چکا تھا + اسکے بعد چھوٹی لڑکی عمر دوسالہ بھی بیمار ہوئی + دس دن تک بیماری وسبدم خراب ہی ہوتی گئی اور اس درمیان میں بچہ کچھ غذا نہ کھاسکا آخرش والدین نے جوکہ اپنی وقفیت کے مطابق قدرتی طریقہ علاج کا استعمال اُسوقت تک کررہے تھے مجھ سے درخواست کری۔ مینے علاج کرنا قبول کیا چھوٹی لڑکی کی طاقت اسقدر جاتی رہی تھی کہ وہ کھڑی نہیں ہوسکتی تھی + مینے چار فریکشن سٹنر باتھ روزانہ لینے بتلائے۔ اور اُسکے بعد پسینہ لانے کے لیئے بچون کو بستر مین لٹالنا یا سن[3] باتھ یعنی دھوپ سے غسل دینا۔ نیز سادہ اور قدرتی غذا کا استعمال + عمدہ موسم کی وجہ سے دھوپ کے غسل لیئے جاسکے جنہون نے کہ فریکشن سٹنر باتھ کے ساتھ ملکر عجیب نتائج پیدا کیئے + صرف چند ہفتہ کے قراروقعی علاج کے بعد بچے خطرہ سے باہر ہوگئے۔ اور دو ماہ مین وے بخوبی صحت پاگئے + غذا کے بارہ مین یہ کیسی عجیب بات دیکھنے مین آئی کہ چھوٹی لڑکی نے جی کے آٹے کی لپسی[4] کے چھونے سے بھی انکار کیا۔ جوکہ بغیر نمک۔ شکر یا گھی کے بنتی تھی اور جوکہ اُسکو بہت نفع بخشتی۔ وہ صرف اپنا معمولی بغیر پکا ہوا دودھ اور شوکولیٹ[5] ہی کھاتی تھی + اس واقع سے ہر شخص یہ جان سکتا ہے کہ بچون کو سادی سے سادی غذا کا ابتدا ہی سے عادی کرنا کسقدر ضروری ہے + اور نہ یہ ممکن ہوسکا کہ اُس کو مان کے پاس بستر پر رکھین۔ گوکہ پسینہ لانے کے لیئے یہ طریقہ سب سے عمدہ تھا۔ اپنے چھوٹے پلنگ کی اسقدر عادی ہوگئی تھی کہ اُسکے واسطے وہ اسقدر زیادہ روتی تھی کہ ہمکو اُسکا کہنا کرنا پڑا + باوجود ان سب باتون کے جسم انسانی کی گرمی ہی پسینہ لانے کے لیئے اور آرام دینے کے لیئے

نوٹ ۱ طوفان بادوباران کی حالت مین نوٹ ۲ یعنے بخار کی حالت مین۔ نوٹ ۳ دھوپ کے غسل کے لیئے صفحہ ۱۰۶ ملاحظہ فرمایئے۔ نوٹ ۴ ناریل کے دودھ سے ایک شے اور چیزونکے ساتھ ملاکر بناتے ہین اسکو گرم پانی مین گھول کر کھالیتے ہین۔

نوٹ ۵ امیرونکو اس بات پر بہت خیال کرنا چاہیئے۔ اُنکے بچے مصالحہ جات۔ روغنی اشیا اور بڑی مٹھائی کے اسقدر عادی اور چھوٹے ہوجاتے ہین کہ بیماری کے وقت مین پرہیز کرنا اُنسے بہت مشکل بلکہ غیر ممکن ہوجاتا ہے ۱۲

بچون کے امراض کی خاصیت - پیدایش - غرض اور اُن کا علاج

سب سے عمدہ ذریعہ ہے + کسی شخص کو بیمار کے ابخرات کی وجہ سے اندیشہ نہین ہونا چاہیئے + حیوانات مطلق بیماری کے لیئے سب سے بہتر نظیر ہین - اپنے بیمار اور کمزور بچون کو طاقت پہنچانے کے لیئے وے اُنکو اپنے ہی جسم سے گرمی پہونچاتے ہین + حالت تندرستی ہی مین بچون کو مان کی چھاتی سے لگ کر آرام کرنے کی عادت ڈالدینا چاہیئے - تب بیماری کی حالت مین اُنکو ایسا کرنے مین کوئی عجیب بات معلوم نہوگی + بیشک الفاظ "تندرست اور بیمار" اس موقع پر معمولی معنی مین استعمال کیئے گئے ہین - کیونکہ یہ بات ہمکو معلوم ہے کہ کوئی واقعی تندرست بچہ ذرا بھی بیمار نہین ہو سکتا اگر اُسکی پرورش معقول طریقہ مین کی گئی ہے -

اِسکروفیولا (خنازیر - کنٹھ مالا) - اسکروفیولا ایسی بیماری نہین ہے جس سے کہ گرمی پیدا ہوتی ہو - اور پس عموماً بخار کے زمرہ مین نہین رکھی جاتی ہے - گو کہ درحقیقت ایسا ہونا چاہیئے + کم از کم یہ بھی ویسی ہی سخت بیماری ہے جیسا کہ دیگر بیماریان جنکا مین ابھی ذکر کر چکا ہون - مین کہونگا کہ اُنسے بھی زیادہ خراب ہے - یہ اُن پوشیدہ امراض مزمن مین سے ہے جو کہ عموماً موروثی ہوتے ہین - جسم اسقدر قوی نہین ہوتا ہو کہ بخار پیدا کر دیوے جیسا کہ مینے اپنے دوسرے لکچر مین بیان کیا تھا اس مرض کی پیدایش زمین کے خطہ ہاے زیادہ سرد اور معتدل آب و ہوا مین ہوا کرتی ہے + بیرونی علامات زیادہ تر حسب ذیل ہوا کرتی ہین - بڑا سر - مربع یعنی چوکھونٹا چہرہ - آنکھین سوجی ہوئین - جسم پھولا ہوا - ٹانگین کمزور - بدشکل ہاتھ و پیر - دماغی سستی + لیکن ان علامات مین اکثر ہمکو صرف ایک یا چند ہر مریض مین ملتی ہین - جملہ علامات ایک ساتھ بہت شاذ و نادر + ان علامات کے ساتھ مین ہاتھ و پیر سرد ہوا کرتے ہین اور تمام بدن مین ایک قسم کی سردی سی معلوم ہوا کرتی ہی + یہ سردی سی لگنے کی حالت مرض کو خطرناک کرتی ہے + اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہو کہ بوجہ مادہ فاسد کے بار کے جسم کے باہری حصونکی قوت اور افعال طبعی کی قابلیت جاتی رہی ہے اور یہ کہ اندر کی جانب پس ایک قسم کی زائل کرنے والی حرارت موجود ہے -

اس بات کو یون خیال مین لانا چاہیئے - کہ جسم کے باہری حصے خصوصاً خون پہنچانیوالی بال کے مثل باریک رگون کے سرے مادہ فاسد سے ٹھیک ٹھیک ایسے ہی رُک گئے ہین جیسے کہ غلیظ پانی لیجانے والی نالیان مٹی سے رُک جاتی ہین + پس خون کھال کے سطح تک گردش نہین کر سکتا ہے اور اسوجہ سے سردی لگنے کی حالت پیدا ہو جاتی ہے -

نوٹ ۷ صفحہ ۵۳ کے شروع ہی مین بتلایا گیا ہے کہ بخار درحقیقت کیا چیز ہے - وہ موقع ملاحظہ طلب ہے "

چونکہ یہ مرض اکیوٹ (تیز) قسم کا نہین ہوتا ہے اسوجہ سے کوئی تکلیف معلوم نہین ہوتی۔ پس جسم کی صرف عام طورسے حالت کو دیکھکر ہم معلوم کرتے ہین کہ اسمین مرض موجود ہے+ اسوقت تک کوئی شخص درحقیقت یہ نہین کہہ سکا ہی کہ یہ مرض کیسے پیدا ہوتا ہے۔ اور اسمین کیا کیا باتین ہوتی ہین۔ اور یہ بات اور بھی کم کہ یہ کسطور سے اچھا ہو سکتا ہے+ معمولاً تبدیلی آب وہوا سے امداد کی امید کیجا سکتی ہے۔ اور جبکہ مریض کے وسائل اس قابل ہوتے ہین تو اسکو ملک کے دوسرے حصے مین یا کسی پانی کے کنارہ کے مقام پر بھیجدیا جاتا ہے+ اس سے نفع کامل نہین ہوتا گو کہ بعض اوقات صورت افاقہ نظر آتی ہے۔

ہمارے تجربہ کے موافق بچہ جسکو کہ اسکروفیولا کا مرض ہے وہ تمامتر مادہ فاسد سے بھرا ہوا ہوتا ہے۔ جو (مادہ فاسد) کہ زیادہ تر اُسکے والدین سے اُسکو پہونچا ہے۔ یہ مادہ فاسد خاصکر سِروں کی جانب زور کرتا ہے اور بڑے زور کی وجہ سے سر کی گول شکل جاتی رہتی ہے اور ایک مربع یا چوکھونٹی شکل اُسکی ہوجاتی ہے۔

اس سلسلہ مین مہربانی کرکے اُس تمثیل کو یاد فرمایئے جو کہ جوش کھاتی ہوئی رقیق شے سے بھری ہوئی بوتل کی۔ شروع لکچر ہذا مین دی گئی تھی جس بوتل کے مُنہ پر کہ ہمنے ربڑ کی ٹوپی پہنائی تھی+ جیسے کہ آخر الذکر (مطلب ہے ربر کی ٹوپی سے) ان جوش کھاتے ہوئے مادہ کے ٹکڑوں سے بھر جاتی ہے اور پھول جاتی ہے۔ اسیطور سے اسکروفیولا کے مریض کا جسم بھی پھول جاتا ہے+ لیکن اپنے سائنس آف فیشیل اکسپریشن کے ذریعہ سے ہم اس مرض کی طرف ذراسی بھی رُجحان طبیعت کو معلوم کرسکتے ہیں+ درحقیقت یہ ضروری ہے کہ تندرست جسم کی شکل جان لیوین+ اس بات کی تشریح میری چھوٹی کتاب سائنس آف فیشیل اکسپریشن مین ملیگی۔

ہاتھ اور پیرون کا بدشکل ہونا بھی اُسی ایک ہی سبب سے پیدا ہوتا ہے+ جلد کم و بیش سست ہوجاتی ہے۔ اور مادّے کے اُن ٹکڑون کو جو اُسکے نیچے جمع ہوجاتے ہین خارج نہین کرسکتی+ جیسے کہ بیشتر کہا گیا ہے ان سے گردش خون رُک جاتی ہے۔ اس وجہ سے جلد بہت سے شخصون مین ہمیشہ سرد معلوم ہوا کرتی ہے۔

نوٹ ۱ مطلب ہے جسم کے اخیر سرون سے۔ یعنی آخر حصہ عضوہا سے۔ مثلاً ہاتھ۔ پیر۔ اور سر۔ نیز جسم کی تمام جلد سے کیونکہ وہ بطور اخیر سرا اُسکے چارون طرف کی کھال ہوتی ہے۔

اندرونی اعضا مین اس کی وجہ سے گرمی اور بھی زیادہ ہوتی ہے - اور ایک قسم کی اندرونی بے چینی محسوس ہوتی ہے جوکہ اسکروفیولا کے مریضون مین ہمیشہ ایک درجہ ہمکو ملتی ہے + واقعی یہ ایک قسم کی پوشیدہ (مزمن) حالتِ بخار ہے + لیکن اگر اسکو آرام نہ ہوا تو اصل مرض سے نئی نئی حالتین مرض کی پیدا ہوجاتی ہین جنکا کہ شفا کرنا بمقابلہ اسکروفیولا کے اور بھی زیادہ خطرناک اور مشکل ہوتا ہے + جہانتکہ علاج مین غفلت ہوئی تو اسکروفیولا سے معمولاً سل ہوجایا کرتی ہے - پس ایک معنی کر کے اسکروفیولا کو خود اُس سے بھی زیادہ ایک خراب مرض کی ابتدائی حالت جاننا چاہیئے -

لیکن ہم علاج کس طور سے شروع کرین + ہمکو چاہیئے کہ سردی کو بخار مین تبدیل کرین - حالت مزمن کو حالت حاد مین (تبدیل کرین) - اندرونی بخار کو باہر لاوین + اور چونکہ ہمکو بخار سے ہی کام پڑتا ہے - تو ہمکو علاج بھی ویسا ہی کرنا چاہیئے جیسا کہ دیگر بخارون کا - ہمکو چاہیئے کہ راستون کو کھول دین - تاکہ جوش کھاتے ہوئے مواد کا انبار رفتہ رفتہ نکالدیا جاوے + اس لیئے ہمکو چاہیئے کہ اُس طریق مین جسکو کہ ابتک ہم اچھی طرح جان گئے ہین - انتڑیون - گردون - اور جلد کو تحریک کرین + جلد رفتہ رفتہ گرم ہو جاویگی - شاید تیز گرم ہوجاوے گی - لیکن ایسی صرف اُسی وقت تک رہیگی جب تک کہ پسینہ نکلتا ہے - اس کے بعد معمولی حالت مین پھر آجاویگی + اولاً تو علاج سے چند روز ہی افاقہ معلوم ہوگا - صبر اور محنت سے ہی مستقل فائدہ حاصل ہوگا + یہ بات کہنا مشکل ہے کہ کسقدر عرصہ شفاے کامل مین صرف ہوگا + کئی دن یا کئی ہفتہ بھی کافی نہ ہونگے - اسمین مہینے یا شاید برسون صرف ہوجاتے ہین اور جبکہ جسم مین کافی قوت نہین رہی ہے تو بعض وقت کامیابی بالکل نہین ہوتی -

مین نے اپنے دوسرے لکچر مین آپکو یہ بات دکھلائی تھی کہ مریضون مین سردی کے معلوم ہونیکا وہی سبب ہے جوکہ بہت زیادہ بخار کا - اور یہی بات آپکو اسکروفیولا کی قسم کی بیماریون مین نظر آوے گی + اسطور سے مرض کی دو حالتین - جو بادی النظر مین ایک دوسرے سے بالکل مختلف ہین ٹھیک

ٹھیک ایک ہی جگہ سے پیدا ہوتی ہین اور محض اسوجہ سے آپس مین مختلف معلوم ہوتی ہین کیونکہ وہ مرض کے بڑہنے کے مختلف درجون مین اپنے تئین ظاہر کرتی ہین + تتلی کے کیڑے یا اُس کیڑے مین جسکے کہ ابھی تک پر نہین نکلے ہین - ہمکو وہی کیڑا پہچان ملتا ہے جسکو کہ ہم بعد کو ایک تتلی کی شکل مین دیکھتے ہین - جسکی کہ اول اور دوم حالتین محض ابتدائی حالتین ہین + یہی کیفیت مختلف امراض کی بھی ہے + ہم اُس شخص پر ہنسین گے جو کہ یہ بات دعوے کے ساتھ کہے کہ تتلی کا کیڑا تتلی سے بالکل غیر ہی ہوتا ہے اور اسی طرح سے تتلی اپنے کیڑے سے + اور اب بھی یہ افسوس کی بات ہے کہ بالکل اسی کے موافق آج کل بھی لوگو نکو امراض کے متعلق یقین پھیلا ہوا ہے - جن امراض کی وحدانیت کو ابتک کسی نے بھی تمیز نہین کیا ہے +

مین اسکروفیولا کے ایک علاج کا ذکر کرتا ہون جسکو کہ میرے شفاخانہ مین آرام ہوا تھا + پانچ سال کی عمر کا ایک لڑکا اپنی عمر کے دوسرے سال سے ایسا زیادہ کنٹھ مالی ہوا تھا کہ پانچوین برس عمر مین بھی وہ چلنے پھرنے کے قابل نہوا تھا + بچہ کی گاڑی مین وہ مثل لکڑی کے لوٹہ کے پڑا رہتا تھا + اُسکے باپ نے اسکا علاج سر برآوردہ طبیبون سے کرایا تھا مگر سب فضول + درحقیقت ادویات نے جنکا کہ استعمال کیا گیا تھا صرف ایک تبدیلی حالت مین بجانب خرابی پیدا کر دی تھی - یہانتک کہ اُس پروفیسر نے جسکے زیر نگرانی وہ بچہ تھا کہدیا کہ یہ بچہ کبھی بھی چلنے پھرنے کے قابل نہوگا + ادویات - بپیرس ڈرلینگ بلاسٹر - غسل - بجلی - غرضکہ ہر چیز کی آزمایش کی گئی لیکن بے سود کیونکہ جن ڈاکٹرونکا معالجہ ہوا اونکو اسکروفیولا کی خاصیت کا ذرا خیال نہ تھا + عمر کے پانچوین سال کے اخیر مین وہ بچہ میرے زیر علاج آیا + ہاضمہ جسکی جانب پیشتر کے علاجون مین کسی کی بھی کماحقہ توجہ مبذول نہوئی تھی - بالکل بے ترتیب تھا + جسم تنا ہوا سخت اور گومڑے دار تھا + اول ہفتہ کے اندر ہاضمہ نے میرے علاج کرنے سے بلاشبہ ترقی حاصل کری - پس شفائے کلی ہونا اغلب ہوگیا + ہفتہ ہفتہ جسم نیا ہوتا گیا اور چھہ ہفتہ مین مریض بغیر سہارے کے کھڑا ہوسکا + اسکا جسم عرض وطول مین بہت گھٹ گیا اور نہ بہت سخت رہا - اور بہت سے گومڑے جو کہ ہاتھ سے چھو کر آسانی سے معلوم کیئے جا سکتے تھے منتشر ہو کر غائب ہوگئے + بعد نصف سال کے اُس بچہ کا سر جو کہ بہت ہی زیادہ بڑا تھا گھٹ کر قریب قریب درجہ اوسط پر آگیا اور بچہ کی نسبت کہہ سکتے ہین کہ اب صحت ہوگئی - کیونکہ وہ مثل کسی دوسرے بچہ کے کود پھاند کر سکتا ہے اور خوش وخورم ہے +

بچون کے امراض کی۔ خاصیت۔ پیدائیش۔ غرض اور انکا علاج

کیا مین جملہ دیگر امراض کو بھی گننا شروع کرون؟ غالباً چند ہی کے نام بتلانا کافی ہوگا۔ مثلاً گلسوا۔ آدکرن مول۔ پتی اوچھلنا۔ تشنج جملہ قسم کے۔ اسہال۔ ایک[1] قسم کا گنج۔ موہنہا[2] وغیرہ وغیرہ۔ ان سب کا سلسلہ ایک ہی سبب سے ملایا جا سکتا ہے۔ ان سب کے ہمراہ تھوڑا بہت بخار ہوا کرتا ہے۔ اور پس انکا علاج ایک ہی طریق پر ہونا چاہیئے۔

ان جملہ امراض مین ہم ہمیشہ دو باتون مین سے ایک بات دیکھتے ہین۔ کیا تو زیادہ حرارت (گرمی) یا زیادہ ٹھنڈک (سردی)۔ جیساکہ ہم دیکھ چکے ہین یہ دونون علامتین بخار کی ہین جس سے یہ لازم آتا ہے کہ ایک ہی علاج سے دونون کو آرام بھی ہو جاویگا۔ یہ بات مین نے ہزارون مریضون مین ثابت کر دی ہے بیماری کی جملہ صورتونکا سلسلہ جسم مین مادہ فاسد کے بارسے ملایا جا سکتا ہے۔ یا دوسرے الفاظ مین یون کہین گے کہ مرض صرف ایک ہی ہے جو کہ بہت بہت مختلف صورتون مین ظاہر ہوتا ہے۔ پس ضروری باتونکے لحاظ سے صرف ایک ہی طریقہ علاج کی ضرورت ہے۔ جیساکہ ہم دیکھ چکے ہین۔ مرض کی مختلف شکلین جسم کی تندرستی حاصل کرنے کی کوششین ہین۔ پس انکو دبانا اور پوشیدہ کرنا نہین چاہیئے جیساکہ ادویات کے ذریعہ علاج کرنے والے عالمان سکھلاتے ہین بلکہ جسم کو مدد دینی چاہیئے تاکہ ایسے شفایابی کے اوقات جسقدر جلد ہو سکے سب سے کم خطرناک طریق مین پیدا کرے۔ صرف اسی طریقہ مین جسم درحقیقت شفا پا سکتا ہے۔ اگر مرض دبا دیا جاتا ہے یا پوشیدہ کر دیا جاتا ہے تو آہستہ آہستہ لیکن یقیناً زیادہ سخت اور بالکل لاعلاج صورتین تندرستی مین واقع ہو جاتی ہین۔ کیونکہ مادہ فاسد۔ ایسی حالت مین جسم کے اندر خاموش نہین رہتا بلکہ اُس مین متواتر تغیرات اور شکل مین متواتر تبدلات واقع ہوا کرتے ہین۔

مرض کی تمام صورتون مین اب ایک بات متعلق غذا کے کہتے ہین۔ یہ ایسی ہونی چاہیئے کہ جسم مین کوئی نیا مادہ فاسد نہ داخل ہونے پاوے اور نہ اُسکی وجہ سے سڑان بڑھنے پاوے چونکہ جسم کے اندر ایک زوردار عمل جاری ہے اسوجہ سے اسپر ہضم کرنیکا جسقدر ممکن ہو کم کام ڈالنا چاہیئے۔ پس سب سے

نوٹ ۱؂ سر مین گول گول چکدے پڑجاتے ہین اور بالون کی جڑ سے ایک قسم کا مواد بہت زیادہ نکلکر انجام کو بال گرجاتے ہین۔ اور گنج سر مین ہوجاتا ہے انگریزی مین لفظ اسکالڈ ہیڈ ہے۔ نوٹ ۲؂ موہنہا بہ نون غنہ۔ منہ مین چھالے پڑجانے کا مرض ہے۔

اول بات یہ ہے کہ مریض کو بہت تھوڑی غذا دو۔ اور اُسے کھانے پینے کی ترغیب نہ دو جبکہ وہ کھانا پینا نہین مانگتا ہے۔

اور اس موقع پر مین چند باتین بیمارون سے چھوت لگنے کے خطرہ کے متعلق اور کہنا چاہتا ہون + کوئی بھی حاد مرض (بخار) خیال مین نہین لایا جاسکتا جسکے قبل کہ کوئی مزمن حالت (جسمین کہ جسم مین مادہ فاسد کا بار ہوتا ہے) واقع نہوئی ہو + اسوجہ سے مزمن حالت بہت ہی خطرناک ہوتی ہے + یہ سچ ہے کہ یہ حالت خرابی صرف والدین سے بچون کو پہنچتی ہے ۔ لیکن یہ بات ہر حالت مین واقع ہوتی ہے جہانکہ والدین مادہ فاسد سے بھرے ہوئے ہوتے ہین اور پس ایسے مادہ کے نسلاً بعد نسلاً ترقی کرنے کا یہی بے خطا طریقہ ہے + جب ہم دیکھتے ہین کہ بچے کس طور سے اپنے والدین سے بیرونی جسمانی شکل اُن کی آنکھون کا رنگ اور اُن کی دماغی خاصیتون کو وراثتاً حاصل کرتے ہین تو یہ بات آسانی سے خیال مین آتی ہے کہ مادہ فاسد (فارن میٹر یا مادہ غیر) بھی خاصکر والدہ سے منتقل ہوتا ہے + اسکا فی البدیہہ ثبوت اس واقع سے حاصل ہوتا ہے کہ مرض کی وہی شکلین معمولاً بچون مین ظاہر ہوتی ہین جو کہ والدین مین ظاہر ہوئین تھین ۔

اب تک یہ خیال کیا گیا ہے کہ چھوت محض امراض حاد کی ہی حالت مین لگا کرتی ہے ۔ لیکن جیسا کہ مین دکھلا چکا ہون والدین سے بچون مین مادہ فاسد کا منتقل ہونا مرض کے منتقل ہونے سے کچھ غیر نہین ہے ۔ یہی چھوت ہے + اس مادہ فاسد کے منتقل ہونے سے مطلب مرض حاد کے سبب کے منتقل ہونے سے ہے + جیسا کہ مین بیان کرچکا ہون مادہ فاسد کے بار کا وراثتاً پہونچنا مان کر ہی بچون کے امراض سمجھ مین آسکتے ہین ۔

سوال یہ کیا جاسکتا ہے کہ آیا امراض حاد ایک شخص کو دوسرے شخص سے پہونچ سکتے ہین ۔ اور اسکا جواب ۔ "نہین" اور "ہان" دونون لفظون کے ساتھ دیا جاسکتا ہے + پورے تندرست اشخاص یعنی وہ اشخاص جن کے جسم کہ مادہ فاسد سے بری ہین بذریعہ چھوت کوئی بیماری حاصل نہین کرسکتے ۔ خواہ وہ کتنی ہی

بچون کے امراض کی خاصیت - پیدایش - غرض اور انکا علاج

بے سیلائی[1] - بیکٹیریا[2] - یا - مائی کروبس[3] بذریعہ سانس یا براہ مُنہ کہا کیون نہ جاوین + لیکن اُن شخصونکی حالت مین جن کے جسم مین کہ مادہ فاسد (فارن میٹر) کا بار موجود ہے - سڑن سے پیدا ہوئی یہ چیزین اُس مادہ کے سڑنے کے لیئے ایک تحریک کرنے والا سبب بنجاتی ہین خصوصاً اگر مقدار حرارت اُسکے موافق ہو -

مرض حاد کی حالت مین مادہ فاسد متواتر جوش مین آتا رہتا ہے اور جسم اُسکو خارج کرتا رہتا ہے - یہ حالت خاصکر اُسوقت ہوتی ہی جبکہ مریض شفا پا رہا ہی یعنی جبکہ مادہ فاسد بدنی رطوبتونکے ذریعہ سے خارج ہو رہا ہی + پس اُن مریضونکے ذریعہ سے چھوت کا خوف بہت زیادہ ہی جو کہ مرض کے دور ہو جانیکے بعد قوت حاصل کرنیکی حالتمین ہین + بذات خود چھوت کیسے لگتی ہی اس بات کو مین ایک جانی ہوئی تمثیل کے ذریعہ سے صاف صاف سمجھانے کی کوشش کرونگا -

آسانی سے خمیر مین آنے والی کسی شے کا اگر ہم خمیر اُٹھاوین مثلاً شراب کا پھین یا خمیر - اور اس حالت مین اُسکو کسی ایسی دیگر شے مین شامل کرین جسمین خمیر جلد اُٹھتا ہے - مثلاً گوندھے ہوئے آٹے مین یا دودھ وغیرہ مین تو یہ بات ہر شخص کو معلوم ہی کہ ان آخرالذکر اشیا مین خمیر جلد پیدا ہو جاویگا - بشرطیکہ گرمی کافی ہو + پس خمیر یا شراب کا پھین جو کہ خود خمیر اُٹھنے سے ہی حاصل ہوتا ہے پھر خمیر پیدا کر دیتا ہے اگر دودھ یا گوندھے ہوئے آٹے مین اُسکو شامل کردین ہم یون کہتے ہین کہ روٹی پھولتی ہے یا دودھ جم جاتا ہے + امراض حاد مین بھی کارروائی اسیکے موافق ہوتی ہی جوش کھاتا ہوا مادہ فاسد مریض کی سانس یا ابخرات جسم یا پاخانہ سے نکلکر ہوا مین شامل ہوتا ہی + اب اگر یہ کسی ایسے شخص کے جسم مین داخل ہوئے ہے جو کہ مادہ فاسد کا بار رکھتا ہے اور وہان ٹھہر جاوے یعنی فوراً خارج نہو جاوے تو اُسکا اثر موجودہ مادہ فاسد پر ٹھیک ٹھیک ایسا ہی پڑیگا جیسا کہ گوندھے ہوئے آٹے مین شراب کا پھین یا دودھ مین جامن یعنی بطور خمیر کے + پس دوسرے جسم مین ویسا ہی خمیر یعنی ویسی ہی بیماری ہوتی ہی جیسا کہ اول مین + صحیح طور سے یون کہنا چاہیئے کہ چھوت لگنے کی کل کارروائی بجز اسکے اور کچھ نہین ہی کہ جوش کھاتے ہوئے مادہ فاسد کا اُسکی قدرتی ہلکی حالت مین - کسی دوسرے شخص کے جسم مین ٹیکہ لگانا ہے + لیکن ایسا مادہ صرف جب ہی بطور خمیر کے اثر کرتا ہے جب کہ اوسکو کافی مادہ فاسد (فارن میٹر) پوشیدہ

نوٹ [1] بے سیلائی - یہ نباتاتی ایسے چھوٹے چھوٹے جسم ہین جو کہ صرف خوردبین کی ہی امداد سے دیکھے جا سکتے ہین - انکی شکل مثل لکڑی کے سیدھی ہوتی ہے یہ بھی ایک قسم کے بیکٹیریا ہی ہین - نوٹ [2] بیکٹیریا - انکی نسبت خیال کیا جاتا ہی کہ یہ ایک قسم کے بہت ہی چھوٹے درجہ کے جاندار ہین جو کہ بمدد خوردبین نظر آسکتے ہین یہ جاندار رقیق اشیا ہین جسمین کہ کوئی اجزا کسی شے کے موجود ہون - ہوا کے کچھ دیر لگنے سے پیدا ہو جاتے ہین - یہ ایک قسم کے باریک باریک سوت سے ہوتے ہین معمولاً انکی شکل مثل گرہ دار چھڑی کے ہوتی ہی اور قد مین ۱/۹۰۰۰ ایک انچہ کا نوہزاروان حصہ لمبے ہوتے ہین - نوٹ [3] مائی کروبس - گول یا مستدیر شکل کے بیکٹیریا کو مائی کروبس کہتے ہین

حالت مین کسی دوسرے شخص مین ملتا ہے بصرف اُنہین لوگون کو کسی مرض حاد سے چھوت کا اندیشہ ہے
جنکے جسم مین کہ کافی بار مادہ فاسد کا موجود ہے۔ یا (جیسے کہ عام طور سے ظاہر کیا جاتا ہے) اُن لوگون کو
جنکو رجحان ایسے مرض کی جانب موجود ہے + اسوقت تک یہ بات معلوم نہین ہوئی ہے کہ یہ رجحان طبیعت کس بات
سے ہوتا ہی + اس قدرتی طریقہ مین مادہ فاسد کا ٹیکہ لگنے مین اور غیر قدرتی طریقہ ٹیکہ چیچک مین جو بذریعہ نشتر کے لگایا جاتا
ہے فرق وہی ہے جو کہ ٹیکہ لگانے کے مواد مین اور اُسکے ہلکے یا بھاری پن مین فرق ہے + ہومیوپیتھی یہ بات بتلاتی
ہے کہ تمام اشیا پتلے ہونے کی حالت مین بہت ہی زیادہ پُر اثر ہوتی ہین۔ اس سبب سے جوش کھاتا ہوا ناقص مادہ
اپنے قدرتی حالت ہلکا پن مین بہت ہی زیادہ پر اثر ہوتا ہے جبکہ اُسکو زمین اپنے موافق ملتی ہے۔ الوپیتھک
کی دوا کی خوراکون مین چیچک کے ٹیکہ کا اثر (مثل جملہ الوپیتھک ادویات کے) زندگی کی طاقتون پر ایک قسم کا بحس
کرنے والا اثر ڈالتا ہے۔ یعنی یہ جسم سے اُس طاقت کو دور کر دیتا ہے جو کہ جسم کے لیئے امراض حاد (کیورے ٹیو کرائی سس۔
بحران) پیدا کر کے مادہ فاسد کو نکالدینے کے لیئے درکار ہے + خراب مواد کی مقدار کو بھی یہ بڑھاتا ہی اور اس طریقہ سے
ایک زیادہ خراب مزمن حالت پیدا کر دیتا ہے جیسا کہ مزمن امراض کے اُس ترقی کرنے سے جو کہ ٹیکہ چیچک کے رواج دینے
کے زمانہ سے ہوئی ہے بخوبی ثابت ہے + بخار کی تمام دیگر ادویات مثلاً کونین[۱]۔ انٹی پائرین[۲]۔ انٹی فیبرین[۲]۔ مارفیا[۳] وغیرہ
کا ایسا ہی اثر ہے + جسم کے تندرستی حاصل کرنے کی کوششون کو وے محض بے حس کر دیتی ہین اور مادہ فاسد کے جوش کو
کم بلکہ بند بھی کر دیتی ہین۔ لیکن کبھی خارج نہین کرتین + اسی سے وہ امراض پیدا ہوتے ہین جو کہ پیشتر بہت کم پائے
جاتے تھے مثلاً سرطان۔ بے حد گھبراہٹ۔ دیوانگی (فالج) سیفلس۔ سل۔ اسکروفیولا وغیرہ وغیرہ + جسم مین
زیادہ زیادہ مادہ فاسد بھرتا تو جاتا ہے لیکن بذریعہ تیز بحران (کیورے ٹیو کرائی سس) کے اُسکو خارج کرنیکی
قابلیت جسم مین نہین ہوتی + امراض مذکورہ مین بار مادہ فاسد کا بہت ہی زیادہ ہو جاتا ہے اور پورا آرام
معمولاً آئندہ ممکن نہین + وہی ادویات جن مین کہ بخار کو بہت تیزی کے ساتھ دبا دینے کی قابلیت موجود ہے
مثلاً کونین۔ انٹی فیبرین۔ انٹی پائرین۔ فی نیسٹین وغیرہ اطبا کے نزدیک بخار کی عمدہ ادویہ ہوگئی ہین

نوٹ ۱ کونین بخار کی بہت مشہور دوائی علم لوگ جانتے ہین۔ نوٹ ۲ یہ دونون یعنی انٹی پائرین اور انٹی فیبرین وہ ادویات ہین جو کہ ڈاکٹر لوگ بغرض پسینہ لانیکے مریض کو دیا کرتے ہین یہ ادویات زہریلی ہین بڑی احتیاط سے اور مقدار مقررہ مین ہی استعمال کیجاتی ہین۔ بے احتیاطی سے سم قاتل ہو جاتی ہین۔ نوٹ ۳ مارفیا افیون کا جوہر ہے۔ اکثر قسم کے درد مین تخفیف کرنے کے لیئے دیا کرتے ہین۔ یہ بھی زہریلی دوا ہے اور نشہ بھی کرتی ہے مقررہ مقدار سے زائد یہ بھی زہر قاتل ثابت ہو سکتی ہے
نوٹ ۴ یہ بھی بخار کی ایک دوا ہے جسکا استعمال ڈاکٹر لوگ کرتے ہین۔ سخت درد سر کی حالت مین بھی اسکو استعمال کرتے ہین۔

بچون کے امراض کی خاصیت - پیدائش - غرض اور اُنکا علاج

یہ ہمارا پختہ اعتقاد ہے کہ ایسی قسم کی ادویات تندرستی کے نقصان پہونچانے کے لیئے سب سے زیادہ خطرناک ہین + ایک اور بھی بات کہہ سکتے ہین ۔

ہم سب لوگونکو اس امر کا تجربہ ہے کہ میڈیکل سائنس روزانہ نئی نئی قسم کی ادویات کے استعمال کرنے کی تلاش مین رہتا ہے کیونکہ پُرانی قسم کی ادویات آیندہ اثر نہین کرتین + ٹیوبرکلن ان آکیولیشن (مرض سل کے لیئے ٹیکہ) کی نسبت جو اندھا کرنے والا جوش و خروش (قبل اسکے کہ ایک مریض بھی ظاہرا شفا پایا ہو) ہوا تھا اوسکی یاد فرمایئے - ایسا تماشا دنیا مین اسکے قبل کبھی بھی یقیناً نہین دیکھا گیا ہے + اول ہر نئی دوا ضروری قوتون کو بے حس کر دیتی ہے - اور کچھ عرصہ مین جسم اُسکے لیئے ایسا بے حس ہو جاتا ہے کہ آیندہ اُسکا مقابلہ نہین کر سکتا + اب ایک نئی اور زیادہ زبردست دوا درکار ہوتی ہے کہ ضروری قوتون کو اور زیادہ بے حس کرے - یہانتک کہ مادہ فاسد مین جوش کا آیندہ اُٹھنا کسی طریق سے نہین روکا جا سکتا - اور نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جان جاتی رہتی ہے + ایک تمثیل سے یہ بات اور زیادہ صاف ہو جاوے گی ۔

ہر شخص جو کہ تمباکو پینا سیکھتا ہی اُسے آیندہ اپنے معدہ سے اوسوقت تک لڑنا پڑتا ہی جبتک کہ آخرالذکر (یعنی معدہ) اوسکے زہریلی ناکوٹین ۱؎ کیلئے بالکل بے حس ہو جاوے + اولاً معدہ مین کافی قوت اس بات کی ہوتی ہی کہ اس زہر کے اثر سے اپنے تئین بچانے مین کامیاب ہو لیکن بہت جلدی اسکی قوت کم ہو جاتی ہی اور نتیجہ یہ ہوتا ہی کہ زہر کے اثر سے وہ بالکل بے حس ہو جاتا ہی + بمقابل بیشتر کے اب ہمکو ایک زیادہ قوی زہر کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ معدہ پر پہلا سا ہی اثر کرے ۔

وہ لوگ جو کہ تمباکو پینا شروع کرتے ہین اور اُسکو دفعتاً برداشت نہین کر سکتے وہ ہمکو متعجب کرنیوالی یہ بات کہا کرتے ہین کہ اُنکے معدے ابھی بہت کمزور ہین - اُنکو اسکی عادت ہونی چاہیئے - ابھی تک وہ تمباکو پینے کو برداشت نہین کر سکتے + حالت بالکل اسکے برخلاف ہی - جسوقت تک کہ معدہ تمباکو کا مقابلہ کرتا ہے تو اُس سے یہ بات ثابت ہوتی ہی کہ اسمین ابھی کافی ضروری قوت موجود ہی - یعنی اُسکے زہر کو جبر یہ خارج کرنیکے لیئے اسمین کافی طاقت ہی - جب یہ کچھ بھی مقابلہ نہین کرتا تو گویا ہیشتر کی قدرتی تیزی جاتی رہی - اور بمقابلہ بیشتر کے زیادہ کمزور ہو گیا ۔

اسطور پر اس پوشیدہ مادہ فاسد سے بھرنیکے بعد جسم کو کسی اور زیادہ طاقتور بیرونی تحریک کی ضرورت ہوتی ہی - اگر اس سے مادہ فاسد کا نکلوانا منظور ہے - وجہ یہ کہ اسکی ضروری قوت کم ہو گئی ہے مین یہ بتلا چکا ہون کہ یہ تحریک کیا چیز ہی

نوٹ ۱؎ یہ وہ زہریلی چکنی رقیق شے ہے جو کہ تمباکو کو پینے سے اسمین سے نکلتی ہے ۔

عموماً تو یہ موسم کی ایک تبدیلی ہے جوکہ اسکا سبب اوّل ہوتی ہے - اور اسیوجہ سے غیر معمولی سردی ہونے کے بعد ہمیشہ بڑی بڑی عالمگیر بیماریان ظہور مین آتی ہین -

اس موقع پر مین چند تمثیلین پیش کرونگا + اگر شراب کی ایک بوتل کسی اندھیرے اور سرد تہ خانہ مین آپ لیجا دین تو جوش اُس مین آسانی سے نہ آویگا + لیکن بوتل کو دھوپ مین رکھنے اور زیادہ گرم حرارت مین رکھنے سے جوش اُس مین فوراً پیدا ہونے لگتا ہے - حالانکہ بوتل بہت مضبوطی سے بند کی گئی ہے + یہ جوش نہ تو نے سیلائی اور نہ مائی کروبس سے پیدا ہوتا ہے - لیکن صرف روشنی اور حرارت سے + اُسی کے ساتھ شراب جوکی بیرونی شکل تبدیل ہوگئی ہے - اوّلاً صاف تھی اب گدلی ہوگئی ہے - اور اگر اب اوسمین نے سیلائی موجود ہین تو وے سڑن سے پیدا ہوئی ہین -

ہوا مین بھی ہمکو وہی بات معلوم ہوتی ہے + ایک دن تو گرمیون کا صاف و پاکیزہ دن ہمکو ملتا ہے - دوسرے دن آسمان گھرا ہوا ہے + لیکن ہر شخص جانتا ہے کہ پانی کی بھاپ جو ہوا مین نامعلوم موجود رہتی ہے وہ اکھٹی ہوکر موسم کی حرارت کی تبدیلی سے (اور اس موقع پر حرارت کی کمی سے) جم جاتی ہے + اس موقع پر ہم اس بات کو بھی دیکھتے ہین کہ کس طور سے ہر ایک خاص درجہ کی ٹھنڈک سے خود اُسکے موافق ہی شئے نیچے گرتی ہے (اوس - کہر - بارش - اولہ یعنی پتھر - برف) تاہم اس بات کے جاننے مین کوئی دقت نہین ہوتی کہ یہ سب چیزین پانی سے ہی بنتی ہین -

گرم ملکون کے دلدل کی جگہون مین سڑتا ہوا مادہ دلدل سے اُٹھکر ہوا مین شامل ہوتا رہتا ہے - پس ایسے شخص کا جسمین کہ مادہ فاسد کا بار موجود ہے تھوڑی دیر اُس موقع پر کھڑا رہنا بخار (جوش سڑن) پیدا کرنے کیلئے کافی ہے + دلدل سے اُٹھتے ہوئے ابخرات جسم کے اندر کے مادہ فاسد (فارن میٹر) پر ایسا اثر کرتے ہین جیسا خمیر گوندھے ہوئے آٹے مین - یعنی سڑن (بخار) پیدا کرتے ہین + تمام بند پانی بھی ایسے ہی اثر کرتے ہین گو اسقدر تیزی سے نہین + پہاڑ کی صاف شفاف جھیلون (جنکی پتھریلی تلی کی وجہ سے سڑن نہین ہوتی) اور زمین کے دیگر بند تالابون کے فرق کو ذرا ملاحظہ فرمائیے -

بعض اوقات آخرالذکر (تالاب) بھی اچھے صاف رہتے ہین - لیکن موسم کی ہر ایک تبدیلی کے ساتھ پانی مین سڑن پیدا ہوتی ہے - سڑن نیچے سے اُٹھکر تمام جھیل کو گدلا کرتی ہے

بچون کے امراض کی خاصیت ۔ پیدایش ۔ غرض اور اُنکا علاج

پس اکثر اس بات کی شناخت کیجا سکتی ہی کہ پانی کے نیچے کی زمین کیسی ہی ۔ ٹھیرے ہوئے پانی مین جسکی تلی مین کیچڑ ہے اکثر ایک قسم کا جوش ۔ ٹھیک ٹھیک اوسی طریقہ مین جیسے کہ دلدل کے پانی مین بوجہ تبدیل موسم آیا کرتا ہے ۔ اور تب دیگر اشیا مین یہ بطور خمیر کے کام دیتا ہی + یہ کارروائی جوش صاف طور سے نظر آسکتی ہے اگر حالت موسم سرما اور گرما کا مقابلہ کیا جاوے + موسم سرما مین دلدل کا ٹھیرا ہوا پانی ذرا زیادہ صاف ہوتا ہے کیونکہ سردی سے ہر طرح کا جوش اور سڑن رُکتی ہے ۔ لیکن گرم موسم مین یہ گدلا ہو جاتا ہے اور ناگوار معلوم ہوتا ہے +

سوال صرف یہ ہی کہ جب براہ راست چھوت کا لگنا غیر ممکن ہے تو کسی عالمگیر بیماری (وبائی مرض) کا سبب کیا ہوسکتا ہی ۔ کیونکہ ایک ہی مرض کو آج ہم ایک مقام پر دیکھتے ہین اور کل دوسرے مقام پر + یہ امر ظاہر کیا جا چکا ہے کہ جسم کے اندر بغیر موجودگی مادہ فاسد (فارن میٹر) کے عالمگیر بیماریون کے ہونے کا تو کوئی سوال ہی نہین ہوسکتا + زیادہ قریب دیکھنے پر عالمگیر بیماریان ہر سال ہوتی ہوئی ہمکو ملتی ہین ۔ گو کہ ہمیشہ اسقدر زیادہ پھیلی ہوئی نہین ہوتین جیسا کہ ابتداے سنہ ۱۸۹۰ع کا **اِن فلوانزا** + لیکن اس بات سے کون شخص واقف نہین ہے کہ ہر سال خاص خاص وقتون پر امراض خسرہ ۔ سُرخ بخار ۔ ڈفتھیریا ۔ کالی کھانسی ۔ زکام ۔ ان فلوانزا ۔ وبائی طریق مین ظاہر ہوتے ہین + عموماً عوام کے یکسان طرز معاشرت کے لحاظ سے یہ بات نکلتی ہی کہ اُن مین مادہ فاسد کا بار عموماً (خواہ بحساب اُسکے مقدار خواہ بحساب اوسکی قابلیت کے) اسیطور سے ایک قسم کی یکسان حالت ظاہر کیا کرتا ہے + اب اگر ایک ہی تحریک کرنیوالا سبب اس مادہ پر اثر ڈالے یعنی اگر موسم ایک ہی قسم کی بیرونی تحریک جسم کی ضروری قوتونکو دلادے تو آخر الذکر بھی ایسی ہی کوششین (بخار) مادہ فاسد کو خارج کرکے تندرستی حاصل کرنیکی کرینگی + اور جبکہ بہت سے شخصون مین (مادہ فاسد کا) بار زیادہ تر یکسان ہی تو اوسکے مانند سب بسبب اُسی کے مطابق اثر بہت سے لوگون مین پیدا ہوگا ۔ اسطور سے مرض وبائی پیدا ہو جائیگا + لیکن کسی شخص کو یہ ہرگز بھولنا نہین چاہیئے کہ امراض وبائی مین بھی علیحدہ علیحدہ مریضونکی حالت ایک سی نہین ہوتی ہمیشہ انکی علامات اور طریقہ روانی مرض مین کچھ نہ کچھ فرق ہوتا ہی + جب کبھی کہ کوئی مرض وبائی

جیسا کہ ہمنے انفلوانزا کی حالت مین دیکھا ہی - آج کہین اور کل کہین ظاہر ہوتا ہی تو سبب اوسکا محض موسم ہی ہی + اس بات مین ایسے امراض - طوفان باد و باران سے مشابہ ہوتے ہین - جو طوفان کہ بسا اوقات وبائی طریق مین ظاہر ہوتے ہین - یعنی آج ایک جگہ اور کل دوسری جگہ + جبکہ کوئی مرض وبائی کسی جگہ مین ایکبار بھی پھوٹ نکلتا ہی تو براہ راست چھوت کا لگنا جیسے کہ ظاہر ہو چکا ہے - مرض کے پھیلانے مین لقبیہ باتون کی کمی کو پورا کر دیتا ہی ٹھیک ویسے ہی جیسے کہ گذشتہ وبائے انفلوانزا مین +

ایسی وبائین جو کہ بہت دور تک پھیلی ہون سالہا حال مین کم ہوئی ہین + لیکن جیسے کہ مذکور ہوا اسکا اکیلا سبب صرف یہی ہی کہ اطبّا نے لوگونکی ضروری قوتون کو ایسا زیادہ بے حس کرنا سیکھ لیا ہی کہ لوگونکو ضائع کر ڈالنے والے حملہ وبائی اوقات نازک (کیورے ٹیو کرای سس) مین جسم صرف اُسیوقت ضروری مقدار قوت زندگی کو پھر باقاعدہ اکھٹا کرتا ہی جبکہ خاص وباؤ کی وجہ سے ایسا کرنے پر مجبور ہوتا ہی + مگر اسکا نتیجہ لازمی طور سے یہ ہوتا ہی کہ ایک اور زیادہ خراب اور تمام جسم مین مزمن (پوشیدہ) حالت مرض کی پیدا ہو جاتی ہے - اور ہمکو شک نہین ہے کہ وہ وقت ضرور آئیگا جبکہ اس امر کو سب جگہ لوگ جان جائین گے +

اس کل گفتگو کے مطلب کو اکھٹا کرنے پر ہم یہ باتین حاصل کرتے ہین

(اول) مزمن حالت مین امراض کے منتقل ہونے مین (یعنی والدین سے بچون مین کو) صرف مادّہ فاسد (فارن میٹر - مادہ غیر) ہی اس ارسال کا سبب ہی + جو کوئی شخص اسطور سے مرض کے ایک سے دوسرے مین پہونچنے کو روکنے کا خواہشمند ہی تو پس اوسکو سب سے اول اس مواد سے نجات حاصل کرنیکی فکر کرنی چاہیئے + یہ طریقہ[1] ارسال بہت ہی خراب طریقہ مرض کے بڑھانے کا ہی - کیونکہ یہ بات[2] ہر مرض مین واقع ہوتی ہے - حالانکہ مرض حاد کے ذریعہ چھوت صرف اُسیوقت لگتی ہی جب رُجحان طبیعت اُسطرف کو موجود ہے + اس بات کی تنقیح کہ جسم مین کس حد تک مادّہ فاسد پوشیدہ حالت مین بھرا ہوا ہے بذریعہ سائنس آف فیشیل اکسپریشن ہو سکتی ہے +

(دوم) مرض حاد کے بذریعہ چھوت لگنے کی حالتمین - امراض حاد ایک شخص سے دوسرے شخص مین سڑے ہوئے مادّہ کے معمولاً بذریعہ ہوا پہنچنے سے پہنچتے ہین + لیکن اس دوسرے شخص کے جسم مین مادّہ فاسد (رجحان طبیعت) کی موجودگی کی بغیر چھوت کا لگنا غیر ممکن ہی - کیونکہ مرض صرف اس مادّہ کے سڑنے سے ہی پیدا ہوتا ہے + پس بیمار کے کمرے مین صاف ہوا کا

نوٹ [1] یعنے والدین سے اولاد مین وقت ولادت سے مرض کا پہونچنا -

نوٹ [2] یعنے ہر مرض بذریعہ والدین اُنکے بچون مین ابتداے پیدایش سے ہی آ سکتا ہے -

بچونکے امراض کی خاصیت - پیدائش - غرض اور اونکا علاج

موجود ہونا امر مقدم ہے + بجز اسکے کہ کھڑکیان کھولی رکھی جاوین یا مکان کو ہوادار کرنے کا کوئی آلہ استعمال کیا جاوے اور کوئی ذریعہ اسکے (صاف ہوا کے) حاصل کرنیکا نہین ہی + تمام خوشبویات اور ہر قسم کی ہوائی سمیات کے اثر کو دور کرنے والی ادویات جنکا کہ استعمال اسقدر زیادہ کیا جاتا ہی مادۂ فاسد کو رفع نہین کرتین بلکہ محض ہوا کو خراب کرتی ہین + اور اسکے ساتھ ہی ہماری تندرستی کے محافظ یعنی قوت شامہ کے حواس کو کُند کر دیتی ہین - اور مریض کے بہت ہی بدبودار ابخرات کی طرف سے وے اوسکو لاپرواہ بنا دیتی ہین - اونکا عمل ٹھیک ٹھیک مثل مذکورہ بالا ادویات کے ہوا کرتا ہے یعنی بہتری کے لیئے نہین بلکہ خرابی کے لیئے + تمام کوششین ان نباتاتی اجسام کو جو کہ سڑن سے پیدا ہوتے ہین ضایع کرنے کی چاہین کی جاوین - لیکن اوس مین کامیابی کبھی نہوگی - اور چونکہ بہت تھوڑا ہی ناقص مادہ جسم مین سڑن پیدا ہونے کے لیئے کافی ہوتا ہے - بس ہوا کی سمیات کا بذریعہ ادویات صاف کرنا کوشش بے فائدہ ہے + مناسب علاج محض وہی ایک ہے جو کہ جسم کو صاف کرتا ہے اور مادہ فاسد یعنی مرض کی جانب رُجحان کی جڑ کو باہر نکال دیتا ہے + آپ اسکو جانتے ہین - یعنی فریکشن ہپ اور سٹز باتھز اور اسٹیم باتھ[ما] + مریضونکے علاج مین اکثر مین اُنکے متعفن ابخرات کے سونگھنے پر مجبور ہوا ہون + اسکے بعد فریکشن سٹز باتھ لینے کے وقت ویسی ہی بُری بو اکثر خود میرے جسم سے نکلی ہی - یہ ذرا کم سخت تھی + اسجگہ ایک ثبوت ہمکو بہت صاف اس امر کا ملتا ہی کہ جسم کی ضروری قوتین بذریعہ غسل اسقدر زیادہ ہو گئی تھین کہ مرض کی سمیت کو وہ خارج کرسکا +

(سیوم) یہ سادہ علاج ہمکو تمام وبائی امراض کے اُڑکر لگنے سے بھی بچاتا ہی کیونکہ اسکے ذریعہ سے مادہ فاسد (رُجحان طبیعت) جسم سے دور ہو جاتا ہے اور بغیر اسکے کسی مرض - اور پس کسی وبائی مرض کا ہونا ممکن نہین + اس طریق پر مین دکھلا چکا کہ مرض کا ایک جسم سے دوسرے جسم مین پہونچنا اور اُس سے چھوت کا لگنا صرف اُسیوقت ممکن ہی جبکہ مادہ فاسد جسم مین موجود ہو + بغیر اسکے کوئی مرض نہین اور بغیر مرض کے کوئی چھوت نہین + لیکن جسم کے اندر مادہ فاسد (فارن میٹر) کے بارے مطلب صرف اندرونی غلاظت سے ہی ہے + جو شخص اپنے جسم کو اندر سے - اور نہ کہ صرف باہر سے صاف رکھنا جانتا ہے وہ جملہ قسم کی چھوت لگنے سے محفوظ ہے +

نوٹ [ما] اور سن باتھ یعنی دہوپ سے غسل لینا اسمین اور شامل ہونا چاہیئے - دیکھو اسکے لیئے صفحہ ۱۰۶ لغایت ۱۰۹ +

یہ محض صفائی ہی ہے جس سے کہ شفا ہوتی ہے + ہر شخص یہ ہمیشہ خیال کرتا ہی کہ (مرض کی) مختلف صورتون کے نیچے نئے اور مختلف اسباب پوشیدہ ہوتے ہین - اور اس امر کو بالکل بھول جاتا ہی کہ نیچر بسا اوقات ایک ہی چیز کو بہت زیادہ مختلف شکلون مین ظاہر کرتی ہے + یہ بات تتلی کے کیڑے اور تتلی کی حالت مین - نیز بارش - برف - اولہ - اوس اور کہر کی حالت مین ہمکو نظر آتی ہے +

مذکورہ بالا باتونکو لحاظ کرکے اگر ہم اب اُن تدابیر کا خیال کرین جو کہ پیشہ ڈاکٹری امراض حاد مثلاً ڈنقہیریا چیچک سیتلا - ہیضہ - کی حالت مین چھوت لگنے کو روکنے کے لیئے استعمال کرتا ہی - تو ہر شخص کو درحقیقت افسوس معلوم ہویگا + ہم دیکھتے ہین کہ تمام گھرون سے تعلق قطع کر دیا جاتا ہی - اور مکانات مین ہر جگہہ کاربولک ایسڈ اور دیگر بیکار ہوا صاف کرنے والی ادویات کی بو بھری رہتی ہی جن ادویات کی نسبت خیال کیا جاتا ہی کہ چھوت کے مواد کو رفع کرتی ہین + ہر شخص کا صبر جاتا رہتا ہی جبکہ وہ بار بار اخبارون مین جہازون کے ہفتون بلکہ مہینون تک اس غرض سے کوارنٹائن[۱] مین رکھے جانیکا ذکر پڑھتا ہی تاکہ چھوت نہ لگے + جو شخص کہ اسقدر عرصہ تک مریضونکے عملی علاج مین لگا رہا ہو جسقدر کہ مین لگا رہا ہون - تو اوسکو چھوت کے خطرات کی ایک بالکل مختلف ہی تصویر نظر آوے گی اگر اوسکی آنکھین کھلی ہوئی ہین +

مین نے ڈفتھیریا - سُرخ بخار - خسرہ - چیچک سیتلا کے بیمار بچون کو اونکے بھائی یا بہنونکے ساتھ ایک ہی بستر مین سوتے ہوئے دیکھا ہے - اونکے خاندان کی حالت کے لحاظ سے کوئی اور طریقہ اختیار نہین کیا جاسکتا تھا - اسپر بھی چھوت نہ لگی کیونکہ اون دیگر بچون کو (مرض کی جانب) رُجحان طبیعت نہ تھا یعنی اون مین مادّہ فاسد کا بار نہ تھا جو کہ مرض کے بڑھنے کے لیئے اُسکو غذائیت پہنچانے والا ہوتا + برعکس اسکے مینے بعض بعض گھرانون مین دیکھا ہی کہ تمام بچے ایک دوسرے کے بعد مرض سُرخ بخار مین - ڈفتھیریا مین - اور چیچک سیتلا مین بیمار ہوگئے ہین باوجودیکہ حکیمون کی رائے کے موافق جملہ ہدایات متعلق ادویات صفائی پر عمل بہت ہی پورے طور پر کیا گیا تھا + ایسی حالتون مین بھی مین نے بچونکے والدین کو پیشتر سے آگاہ کر دیا تھا کہ گو سر دست ایک ہی بچہ بیمار ہوا ہے لیکن دیگر بچونکو بھی مرض لگ جاوے گا - کیونکہ

نوٹ [۱] یہ بحری قانون ہی کہ اگر کسی جہاز پر کسی مرض متعدی کے موجود ہونیکا شبہہ ہو تو اوسکو ایک میعاد مقررہ کے لیئے سب جہازون سے علیحدہ کر دیتے ہین تاکہ اوسکی چھوت دور ہو جاوے - بعد گذرنے میعاد کے وہ دیگر جہازون سے مل سکتا ہے اور اُسکے مسافرونکی آمد و رفت کھول دیجاتی ہی - پہلے یہ زمانہ چالیس دن کا رکھا جایا کرتا تھا - اب میعاد کم بھی کر دیتے ہین - اس طریق مین علیحدہ رکھے جانے کو کوارن ٹائن کہتے ہین - ۱۲

بچون کے امراض کی خاصیت - پیدایش - غرض اور اُنکا علاج

سائنیس آف فیشیل اکسپریشن کے ذریعہ سے مجھے یہ بات معلوم ہو گئی تھی کہ ایسے امراض کی طرف انکی طبیعت میل کرتی ہے + پس ہم دیکھتے ہین کہ ڈاکٹرون کی ان امراض وبائی کی روکنے والی مجوزہ تدابیر کیسی فضول ہین + ہمکو صرف نیچر کی طرف دیکھنا چاہیئے تاکہ یہ معلوم ہو جاے کہ واقعی بات ایسے ہی ہے + جنگل مین ہمکو پُرانے درختون کی جڑین ملتی ہین جنکو کہ کیڑون مکوڑون نے کھا ڈالا ہے اور جنکے اوپر کہ لکڑی پھول کر مختلف چیزین پیدا ہو گئی ہین - اور برخلاف اسکے اوسیکے قریب ایک نیا پیڑ بڑی بہار کے ساتھ نکل رہا ہے اور باوجودیکہ خطرناک دشمنان اسکے اردگرد موجود ہین یہ اُن کی بالکل پرواہ نہین کرتا + اگر اس نیچے درخت مین مرض کا تخم لگ گیا ہوتا اور پرورش کرنے والا ناقص مادہ اسمین بھرا ہوتا تو ضرور یہ کیڑون مکوڑون اور سانپ کی ٹوپی وغیرہ کی پیدایش سے بری نہو سکتا لیکن حالت موجودہ مین اسکی شاخین زور کے ساتھ نکلتی ہین - کوئی کیڑا مکوڑا اسکو ضرر نہین پہونچا سکتا - نہ سانپ کی ٹوپی وغیرہ کے قسم کی کوئی شے اسپر جم سکتی ہے - وجہ ان کل باتون کی یہ ہے کہ (اُن چیزون کے لیئے) مناسب قسم کی غذا اسمین موجود نہین ہے -

یہی میری آرزو ہے کہ جو کچھ چھوت کے بارہ مین مینے کہا ہے اُسکی ضرورت کو عام لوگ بخوبی سمجھ لیوین تاکہ ادویات سے علاج کرنیوالے متعصب اشخاص کی غلط اور وہم کی تعلیم کا اثر دور ہو - تب عام لوگ کسی مرض متعدی کے پھوٹنے پر اپنی عقل کو ہاتھ سے نہ دیوینگے بلکہ صبر اور اطمینان کے ساتھ علاج مین مصروف ہونگے

وجع مفاصل اور نقرس - عرق النساء - اعضا کا مڑجانا - لنگڑا و لُنجا پن ہاتھون اور پیرون کا سر دہونا - سر کا گرم ہونا

ان سب کا سبب اور علاج

ایک لکچر

لیڈیز اور جنٹلمین -

روماٹزم یعنی وجع مفاصل یا گٹھیا کا مرض ایسا زیادہ پھیلا ہوا ہے کہ اُس ترقی کا ذکر سننے سے جو کہ مینے اسکے علاج مین کری ہے - آپ لوگونکو دلچسپی ہوگی + زمانہ سابق مین صرف زیادہ عمر کے اشخاص خاصکر مرد ہی اس وجع مفاصل مین مبتلا ہوتے تھے - لیکن آج کل کسی عمر اور کسی جنس کے شخص کو یہہ نہین چھوڑتی - بچے بھی خاصکر اس مین گرفتار ہوتے ہین + یہ بات بھروسہ کے ساتھ کہی جاسکتی ہی کہ باوجود بیشمار ادویات کے جو اس مرض مین استعمال کیجاتی ہین - یہ مرض بڑھ گیا ہے جسم کا ہر حصہ اس مین مبتلا ہوسکتا ہے + ایسا کون ہے جس نے کسی نہ کسی وقت گٹھیا کے اُن موذی دردون کو پیر - ہاتھ - کندھے - سر - یا دانتون مین برداشت نہ کیا ہو + سب سے زیادہ خوف دلانے والا غالباً وہ درد ہے جو کہ جوڑون مین ہوا کرتا ہے - یعنی آرٹیکولر[لہ] روماٹزم +

لوگ اس مرض کے سبب کو دریافت کرنیکے لیئے بہت ہی کم تکلیف اُٹھاتے ہین - یہ بات ہمیشہ کہی جاتی ہے کہ مُجھے سردی لگ گئی ہے - درحقیقت یہ تعجب کی بات ہی کہ ہماری صدی کی ایجاد کرنیوالی ذہانت نے کسی قسم کا ایسا موسم نکالنے کی کوشش نہین کری جسمین کہ جوان اور بوڑہونکو زکام پیدا کرنیکی قابلیت نہو + لیکن اس سردی لگجانے کے بارے مین کچھ اور بھی کہنا باقی ہے + فرض کیجیے کہ سردی اور تری کے موسم مین سپاہیون کی ایک رجمنٹ کھلے ہوئے میدان مین باہر بھیجی گئی ہے - یہ لوگ قریب قریب ایک ہی عمر کے

لہ اسکو روماٹک فیور بھی کہتے ہین - یعنی جوڑون مین درد اور شدت سے بخار ہوتا ہے +

وجع مفاصل و نقرس۔ عرق النسا۔ اعضا کا مڑ جانا۔ لنگڑا اور لنجا پن وغیرہ

اور عام لوگون کی راے مین قریب قریب ایک ہی تندرستی کے منتخب لوگ ہوا کرتے ہین + اُنکی واپسی پر یعنے رجمنٹ کے میدان سے واپس آنے پر مختلف طریقون مین اثر ظاہر ہونگے + بعض اُنمین کھانسی اور زکام کی شکایت کرینگے۔ دوسرے لوگ شاید دانت کے درد کی یا چند دیگر لوگ درد گٹھیا کی۔ لیکن زیادہ حصہ آدمیون کا اپنی اچھی حالت تندرستی مین ہوویگا یا کہ خفیف علالت مثل درد سر سے نجات ہی حاصل کر چکا ہوگا + لیکن اس سبکا سبب موسم ہی بتلایا جاتا ہے۔ اور وہ لوگ جو کہ ایسا کہتے ہین ظاہرا صحیح کہتے ہوئے معلوم ہوتے ہین کیونکہ لوگون کے جسمون مین تبدیلیان (جیسا کہ خود اونکو معلوم ہوا) اُنکے ہمیشہ کھلی ہوئی ہوا مین ہونے سے ہوئین + مگر اول سبب اسکا غلط جگہہ مین تلاش کیا جاتا ہے + دنیا مین مشکل سے ہی کوئی نتیجہ بمقابلہ اوسکے کہ جو اس موقع پر نکالا گیا ہے زیادہ غلط نکالا گیا ہوگا یعنی کہ ایک ہی موسم ایک شخص کو تو ایک ہی وقت مین بیمار کر سکتا ہے اور دوسرے کو اچھا +

اور یہہ ایک امر واقعی ہے کہ صدیون تک بیمار انسان کو در حقیقت بہت ہی تھوڑی امداد ایک ایسے مثلہ مرض سے پہونچائی گئی ہے جو کہ اس قسم کی ایک دوسرے سے ضد باتون کو حل کرنے کے ناقابل ہے۔ برخلاف اسکے گٹھیا کی شکایتین خاصکر بہت زیادہ بڑھ گئی ہین +

گٹھیا کا اثر صرف جسم کے ایک جانب ہوا کرتا ہے۔ یا صرف ایک ٹانگ ایک بازو یا ایک کندھے پر + میری راے مین محض یہی واقعہ کافی طور سے ثابت کرتا ہے کہ موسم کا قصور نہین ہے کیونکہ یہ بات بالکل قیاس مین نہین آتی کہ گٹھیا صرف ایک ٹانگ یا ایک بازو کو ہی پکڑ لیتی ہے جب کہ دونون ٹانگ اور دونون بازون پر ایک ساہی اثر باہر کی جانب سے پڑا تھا + یہ بھی اکثر ہوتا ہے کہ کوئی شخص ایک ہوادار دریچی کے جانب اپنا داہنا ہاتھ کرکے بیٹھا ہے مگر گٹھیا کا اثر اُسکے بائین ہاتھ مین ہوتا ہے اگرچہ بایان ہاتھ بمقابلہ داہنے کے ہوا سے زیادہ دور تھا اور زیادہ محفوظ تھا + پس اگر ہم گٹھیا سے بچنے مین بمقابلہ پیشتر کے زیادہ کامیابی چاہتے ہین تو ہمکو چاہیئے کہ اُسکے سبب کی زیادہ ہوشیاری کے ساتھ تلاش کرین +

اول ہمکو یہ بات غور سے دیکھنی چاہیئے کہ اس بیماری مین اور دیگر امراض مین کیا کیا باتین مشترک ہین + اگر ہم اچھے طور سے گٹھیا کے کسی مریض کا امتحان کرین تو ہمکو معلوم ہوگا کہ اُسکو بخار بھی ہے۔ اور درد کے مقامات

مین ورم اور سوزش موجود ہے۔ ہاضمہ بھی درست نہین ہے + ہم یہ بات بھی دیکھتے ہین کہ سوزش خاصکر آرٹیکولر روماٹزم کی حالت مین ہمیشہ مقامات مقررہ مین ظاہر ہوا کرتی ہے + وہ علامات جو کہ بتلائی گئی ہین ہمکو فوراً سبب کے ایک درجہ قریب تر لیجاتی ہین۔ سردست ہمکو تین علامتون تک محدود رکھنا چاہیئے یعنی بخار۔ سوزش اور بدہاضمہ۔ اور اس بات کو دریافت کرنا چاہیئے کہ کس وجہہ سے یہ باتین پیدا ہوئین + یہ بات تو مین کہہ چکا ہون کہ جوڑون کی گٹھیا مین درد ہمیشہ مقررہ مقامات پر ہوا کرتا ہے + تعجب ہے کہ میرے وسیع تجربہ مین ایک مرتبہ بھی ایسا نہ ہوا کہ آرٹیکولر روماٹزم کے مرض مین بڑا حصہ درد کا۔ علاوہ جوڑ کے نیچے کے کسی اور دوسرے مقام پر معلوم ہوا ہو۔ مثلاً گھٹنے کے اوپر کی جانب کبھی نہین بلکہ ہمیشہ اُسکے نیچے کی جانب + یہ بات اتفاقیہ نہین ہے بلکہ اسکا کوئی سبب ضرور ہوگا۔

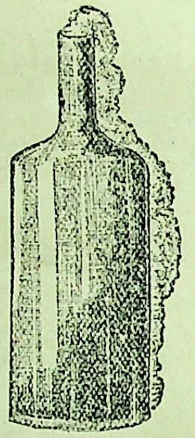
جیسا کہ بیان کر چکے ہین جسم مین فارن میٹر (مادۂ غیر۔ مادۂ فاسد) بغیر بخار پیدا کیئے ہوئے جس سے کہ مادہ جسم سے نکلے۔ اکثر جسم مین پھیل جاتا ہے + ایسی حالت مین جسم اسقدر زیادہ فارن میٹر سے بھر جاتا ہے جسقدر کہ اُسکا بھر جانا ممکن ہے + بہرکیف برفستان مین اور معتدل ملکون مین یہ حالت واقعی بالغ اشخاص کی ہوا کرتی ہے + اگر ایسی حالت مین ہوا کی حرارت دفعتاً گھٹ جاوے تو مواد اپنی اصلی جگہ کو پھر واپس ہونے لگیگا + یہ بات ہم جانتے ہین کہ گرمی سے تمام چیزین پھیلتی ہین اور سردی سے سُکڑتی ہین + یہ عام قدرتی قاعدہ جسم انسان مین بھی صحیح پایا جاتا ہے۔ بخار کی حالت مین اس پھیلنے کو ہم صاف صاف معلوم کرتے ہین۔ اور برعکس اسکے جوتون اور دستانون کے اندر سردی سے ہاتھ پیرون کا سُکڑنا + اعضا کا اسطور سے سُکڑنا اس مادہ فاسد پر جو کہ اُن مین جمع ہے ایک قسم کا دباؤ ڈالتا ہے۔ اوسکو (مادہ فاسد کو) حرکت دیدیتا ہے اور اُسکی اصلی جگہ یعنی پیڑو کی طرف اوسکو واپس کرتا ہے + جوڑونمین مادہ فاسد اکٹھا ہوجاتا ہے۔[1] اسکی رفتار مین جوڑون کی متواتر حرکت سے روکاوٹ ہوجاتی ہے + اس رکاوٹ کے مقابل مین دباؤ پڑنے سے سوزش مع ورم پیدا ہوجاتی ہے جس سے کہ سخت درد معلوم ہونے لگتے ہین اور چونکہ مادہ واپسی کی حالت مین ہے سوزش مع ورم اور درد ہمیشہ جوڑون سے نیچے معلوم ہوا کرتے ہین یعنی گھٹنے کے نیچے۔ کندھے کے جوڑ کے نیچے وغیرہ وغیرہ +

[1] یعنے اُس مادہ کے دباؤ پڑنے سے جو کہ پیڑو کی طرف واپس ہو رہا ہے +

وجع مفاصل ونقرس - عرق النساء - اعضا کا مڑ جانا - لنگڑا اور لنجاپن وغیرہ

سپاہیون کی تمثیل پر اگر ہم پھر غور کرین تو ہمکو اور بھی زیادہ یقین اس بات کا ہو جاوے گا کہ مرض کا اصلی سبب خود جسم کے ہی اندر ہونا چاہیئے اور تمام وہ بات جو کہ موسم کرتا ہے یہ ہے کہ جسم مین ایک قسم کی پلٹ پیدا کر دیتا ہے یعنی مزمن اور ناقص حالت کو حالتِ حاد یعنی حالتِ بخار مین تبدیل کر دیتا ہے + پس مرض کی علامات صرف جسم کے اُنہین حصون مین ظاہر ہوتی ہین جنہین کہ فارن میٹر (مادۂ غیر - مادۂ فاسد) کی کچھ مقدار موجود ہے +

ہمکو یہ بات بہت صاف معلوم ہوگئی کہ ارٹیکولر روماٹزم کسطور سے پیدا ہوتی ہے + اگر ہم گٹھیا کے کسی مریض کا علاج کرنا اختیار کرین تو مقامات ماؤف کا محض کوئی مقامی ہی علاج کرنا بیشک خلاف



تصویر بوتل

عقل ہوگا + تکلیف کم کرنے کے لیئے - مادّہ کو پتلا کرنے کے لیئے - اور اُسکے لیئے راستے کھول دینے کو ایک مقامی اسٹیم باتھ دیا جا سکتا ہے - لیکن شفا حاصل ہونے کے لیئے فارن میٹر (مادہ غیر - مادہ فاسد) کو رفتہ رفتہ قدرتی آلات اخراجِ مواد کی جانب کھینچ لینا چاہیئے اور وہان سے خارج کر دینا چاہیئے +

بیشک یہ بات صرف آرٹیکولر روماٹزم کے ہی بارہ مین سچ نہین بلکہ عموماً روماٹزم کے بارہ مین + جہان کہین کہ یہہ (گٹھیا) ظاہر ہوتی ہے - مثلاً کندہون مین - کمر مین - کسی جانب مین - گردن یا جوڑون مین - (وہان یہہ) رگڑ کی وجہہ سے ظاہر ہوتی ہے - فارن میٹر کے لیئے کوئی رُکاوٹ یا مقابلہ کرنے کے لیئے کچھ نہ کچھ ہونا چاہیئے - جسم کے اندر جوش کھاتے

ہوئے مواد کو رکاوٹ ملتی ہے کیونکہ جوش جیسے کہ بوتل کی حالت مین پھیلتا ہے - بغیر رکاوٹ پائے ہوئے نہین پھیل سکتا + بوجہہ اُس رکاوٹ کے جو کہ اعضا سے مثلاً گروے - معدہ - دل پھیپھڑے - اور جوڑون سے پہونچتی ہے - ہر جگہ رگڑ پیدا ہوتی ہے + اگر حرکت زیادہ ہے تو درد پیدا ہو جاتا ہے + لیکن یہ بات صاف ہے کہ چونکہ فارن میٹر اعضا سے لگتا ہے اُن مین اکٹھا ہوتا ہے اور جگہہ قائم کر لیتا ہے اسوجہہ سے آخرالذکر (یعنی اعضا) مین ایک تبدیلی واقع ہوتی ہے اور اونمن مرض پیدا ہو جاتا ہے +

تمام درد تمام روماٹزم یعنی گھٹیا (خاص لفظ سے کچھ سروکار نہین ہے) ہر ایک قسم کی چیس - جلن کا معلوم ہونا - ہر ایک قسم کا دباؤ صرف رگڑ سے ہی پیدا ہوتا ہے - اور رگڑ فقط حرکت سے ہی آتی ہے +

یہی بات ہے جو کہ مین آپ صاحبون سے گھٹیا یعنی روماٹزم کے سبب کے متعلق سب سے اول کہنا پسند کرونگا + اس مسئلہ کے ثابت کرنیکے لئے منجملہ بہت سی حالتون کے چند حالتونکا جو میرے مطب مین بار بار ملتی ہین اب مین ذکر کرونگا - اور اس طریق سے آپ کو طریقۂ علاج سمجھاؤنگا +

اس سال کے شروع مین مجھے ایک عورت نے بلایا جو کہ حسب بیان اُسکے شوہر کے - روماٹزم کے مرض مین بہت ہی گرفتار تھی - خاصکر داہنی ٹانگ مین - اُسکے اوپر بھی جوڑ مین - کمر اور گردن مین + عورت نے یہ سوال کیا کہ اُے مسٹر کیوہنی آپ کس علاج کے کرنے کا ارادہ کرتے ہین " + پیشتر کے علاج مین جو کہ چند ہفتون تک ہوا تھا کوئی کامیابی نہوئی تھی + اس قسم کے سوالات سُننے کا مین عادی ہو گیا ہون + اول مین نے یہ بات بتلائی کہ کسطور سے یہ درد پیدا ہوئے تھے + مینے جواب دیا کہ "میرے تجربہ کی رو سے ٹانگون کے کمر اور جانگھون کے علاج کرنے سے (اونکو گدے - رضائی وغیرہ مین لپیٹنے سے) کچھ مقصد برآری نہوگی + تمام درد جنکی کہ آپ شکایت کرتی ہین وے اندرونی بخار کی علامات ہین + پس ہمکو گرمی سے کام نہین لینا چاہیئے بلکہ خرابی کی جڑ تک پہونچنا چاہیئے اور بڑھی ہوئی گرمی کو کم کرنا چاہیئے اس طریق علاج کی صحت آپ کو جلد نظر آجاویگی " + چونکہ عورت بالکل ہاتھ پیر نہ ہلا سکتی تھی اسوجہہ سے غسل دینے کا ٹب اُسکے پلنگ کے قریب رکھا گیا +

وجع مفاصل ونقرس - عرق النسا، اعضا کا مُڑجانا - لنگڑا اور لنجاپن وغیرہ

اُس مریضہ کو جو کہ ذراسی حرکت پر بھی بڑے زور سے چلاتی تھی - تین اشخاص نے ملکر پانی مین بٹھلایا + مینے بیمارونکی ایک دایہ کو بتلایا کہ اُس بیچاری مریضہ کو ایک فریکشن سٹز باتھ کرائے + مین خیال کرتا ہون کہ پندرہ منٹ بھی نہ ہوئے ہونگے جبکہ وہ مریضہ جو کہ ابتدا مین متواتر کراہتی رہی تھی - چُپ ہوگئی - مین نے کہا کیا خوب تم تو دفعتاً بڑی خاموش ہوگیئن" اسکا جواب اُسنے یون دیا کہ "ہان سب درد جاتے رہے" + اس سے آپ دیکھتے ہونگے کہ علاج صحیح ہوا تھا + کمر جانگھون اور گردن مین درد اُسی طریقہ مین اُٹھتے تھے جیسے کہ مین بتلا چکا ہون - اور صرف ایسے ہی علاج سے اچھے ہوسکتے تھے + چند دنون مین وہ عورت بغیر مدد پلنگ سے اُٹھنے اور خود غسل کرنے کے قابل ہوگئی اور چند ہفتون مین وہ پھر اپنا کام کرنے لگی +

ایک دوسرا واقعہ اور ہے + ایک زیادہ عمر کے شخص نے جو کہ مہینون سے اکیوٹ آرٹیکولر روماٹزم کا علاج بغیر کچھ نفع حاصل کیئے ہوئے کرا رہا تھا - مجھے طلب کیا اور مجھ سے دریافت کیا کہ کیا مین اوسکی ایسی حالت مین امداد کرسکونگا + سائینس آف فیشیل اکسپریشن کے ذریعہ سے تشخیص کرنے کے بعد مین نے بتلایا کہ اسکی امداد کرنے کے لیئے ابھی بہت دیر نہین ہوئی ہے + اوسکی بائین ٹانگ مین درد تھا + علاج اُسی طریق پر کیا گیا جیسے کہ پیشتر کی مریضہ کی حالت مین - اور دو غسلون نے اُس شخص کو پیدل واپس جانے کے قابل بنا دیا حالانکہ وہ گاڑی مین آیا تھا + اب سوال یہ ہے کہ صرف بائین ٹانگ مین کیون مرض ہوا اور نہ کہ داہنی ٹانگ مین +

اس بات کو مین تمثیل کے ذریعہ سے سمجھاؤنگا +

اُس لکچر مین جو کہ مینے بخار پر دیا ہے - مین مادہ فاسد کے ایک ہی جانب اکٹھے ہونیکو بوتل کے اندر اوسکے مانند کارروائیونکو دکھلاکر مشرح بیان کرچکا ہون + غالباً آپ لوگونکو بھی بغیر اور زیادہ سمجھانیکے صاف معلوم ہوگیا ہے کہ ایک جانب کا مرض - فالج ہیٹہ کے ایک ہی جانب اکھٹا ہونیسے پیدا ہوتا ہے + اب آپ شاید یہ بات دریافت فرمائینگے کہ آخرالذکر حالت کیسے پیدا ہوتی ہی - کیونکہ یہ اغلب ہے کہ جسم جہانتک کہ ممکن ہی - زیادہ جگہہ کرنیکے لیئے مادہ کو (الگ الگ) تقسیم[۱] کردیوے گا + ہان واقعی یہ اجتماع معمولاً بالکل ایک ہی جانب نہین ہوتے ہین - بلکہ وے قریب قریب ہمیشہ ایک جانب شروع ہوا کرتے ہین -

---

[۱] یعنے جسم مادہ فاسد کو تمام اپنے مختلف حصون مین علیحدہ علیحدہ پہونچا دیویگا +

اور اُسی جانب ہوتے رہتے ہین جب تک کہ وہ جانب ضرورت سے زیادہ بھر نہ جاوے - جسکی وجہ سے کہ مادہ کم وبیش دوسری جانب مجبوراً جاتا ہے + لیکن اول جانب بہت عرصہ سے (مادّہ) زیادہ جمع ہورہا ہے + ایک طرف اکھٹے ہونے کا سبب محض کشش سے متعلق ہے - یہ سبب محض اس بات سے پیدا ہوتا ہے کہ مادہ اُس قاعدہ کا پابند ہے جو کسی شئے کے مرکز کشش کی طرف رجوع کرتا ہے +

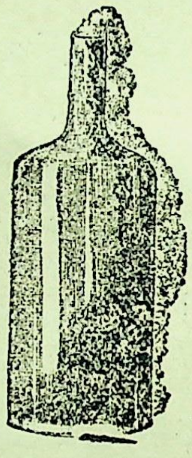
چند سادہ تجربون سے یہ بات صاف ہوجاوے گی + فرض کیجئے کہ ہم کانچ کی دو بوتلو نکو لیوین - اولاً اُن کو پانی سے بھر کر بند کردین اور اسی حالت مین اُنکو رات بھر رہنے دیوین + صبح کے وقت اُنکو دیکھنے سے ہمکو کوئی تبدیلی معلوم نہین ہوتی اور نہ یہ معلوم ہوسکتا ہے کہ بوتلین کس جانب پڑی رہی ہین + لیکن اگلی شب اگر ہم تھوڑی سی مٹی ہر ایک بوتل کے پانی مین ملاکر اوسکو ہلادیوین اور پھر اُن بوتلون کو پہلے دن کی سی حالت مین رکھدیوین تو اگلی صبح کو ہمکو ایک فرق نظر آوے گا + بوتلون کو ہوشیاری کے ساتھ اُٹھانے سے ہمکو فوراً معلوم ہوجاتا ہے کہ شب گذشتہ مین وہ کس جانب رکھی رہی ہین - کیونکہ جس جانب وہ رکھی رہی ہین اُس جانب مٹی جمع ہوجاوے گی جسکے اوپر کہ پانی بالکل صاف ملیگا + اور اگر تیسری شب اس مٹی مین ہم کوئی چیز تیز خمیر پیدا کرنے والی شامل کردیوین تو اُسکے بعد صبح کو ظاہرا حالت تو ایک سی ہی معلوم ہوگی لیکن بوتلونکو کھولنے پر اور اونکو کسی گرم جگہ لیجانے پر بوتل کے اندر اس بیٹھی ہوئی مٹی مین جوش پیدا ہونے لگے گا + جوش کھاتا ہوا مادہ اُٹھکر اوس طرف کو نکل جاتا ہے جس جانب کہ بوتل لیٹی رہی ہے (دیکھو تصاویر - اے اور بی) + پس یہ محض کوئی اتفاقیہ ہی بات نہین ہے کہ مادّہ بوتل کے ایک خاص جانب سے نکلجاتا ہے - کیونکہ یہ ہمیشہ اوسی جانب سے نکلے گا جس جانب کہ بوتل مین یہہ اکھٹا ہوا تھا +

مٹی مین بغیر کسی خاص خمیر کے بھی جوش شروع ہوا ہوتا - ایسی حالت مین اسکا انحصار صرف موسم کے اثر پر ہوا ہوتا - اور اسکے لئے شاید ہمکو بہت عرصہ انتظار کرنا پڑا ہوتا + اگر جوش کھاتے ہوئے مادہ کو کسی پھیلنے والی عمدہ طور سے بند بوتل کے اندر آپ خیال مین لاوین تو اُس مین آپ کو جسم انسان سے اور بھی زیادہ مطابقت رکھتی ہوئی تمثیل ملے گی + جوش کھاتے ہوئے مادہ کے ٹکڑون کو جگہہ کی ضرورت ہے اور اسکو وہ بوتل کے اطراف کو پھیلاکر حاصل کرتے ہین - کیونکہ بوتل تو بند ہے +

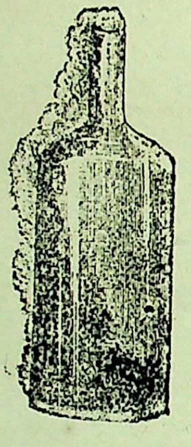
وجع مفاصل ونقرس۔ عرق النساء۔ آعضا کا مُڑ جانا۔ لنگڑا اور لنجاپن وغیرہ

اُن کارروائیون کو جو کہ جسم کے اندر ہوتی رہتی ہین یہ سادہ تجربے تمثیل کے ساتھ بتلاتے ہین۔ مادہ نیچے کی سمت جمع ہو جاتا ہے اور اس بات کا انحصار کہ یہ نیچے کی سمت کونسی ہے۔ خاصکر اِس طریقہ پر ہوتا ہے جو کہ ہم سونے کی حالت مین اختیار کرتے ہین +

کسی پورے تندرست شخص کو دیکھکر کوئی شخص یہ نہین تمیز کر سکتا ہے کہ وہ شخص کس بل سونے کا عادی ہی + اُسکو بھی یہ بالکل یکسان ہے کہ آیا دہنی کروٹ سوئے یا بائین۔ کیونکہ وہ ایک جانب ایسے ہی



تصویر بی



تصویر اے

آرام سے لیٹ سکتا ہے جیسا کہ دوسری جانب + لیکن جبکہ جسم مین فارن میٹر (مادہ غیر۔ مادہ فاسد) کا بار موجود ہے تو میرے نئے طریقہ تشخیص کی رو سے یہہ بات کہ بمقابلہ ایک جانب کے دوسری جانب اجتماع مواد کم ہی یا زیادہ۔ فوراً جان لینا بہت آسان ہی + جبکہ اجتماع مواد بہت ہی زیادہ ہو گیا ہے تو اسکا تقسیم[۵۱] ہونا زیادہ تر باقاعدہ ہو جاتا ہے حالانکہ حالت ایسی نے چینی کی ہو جاتی ہے کہ شخص معلول کسی کروٹ بھی آرام کے ساتھ نہین لیٹ سکتا بلکہ بیقراری کے ساتھ ہاتھ پیر مارتا ہے اور کروٹین بدلتا ہے +

جب کہ ایک جانب خاصکر بھری ہوئی ہے تو یہ سمت بمقابلہ دوسری سمت کے زیادہ آسانی کے ساتھ یا زیادہ شدت کے ساتھ مبتلائے مرض ہو ویگی + پس آپ لوگ دیکھتے ہین کہ یہ بات

۵۱ یعنی فارن میٹر کا جسم کے حصون مین منتشر ہونا یا پہونچنا +

کیسے ممکن ہے کہ مثلاً کوئی شخص اپنا داہنا ہاتھ کسی ہوادار کھڑکی کے سامنے کرکے بیٹھے اور پھر بھی اُسکے بائین ہاتھ مین گٹھیا ہو جاوے +

یہ بات سچ ہے کہ جسم انسان مین ایک جانب مادہ کا جمع ہونا ایسا جلد واقع نہین ہوتا جیسا جلد کہ بوتل کے اندر + لیکن بچّے اکثر مادہ کا بار ایک ہی جانب لیئے ہوئے پیدا ہوتے ہین - اسکی وجہہ کیا تو اُنکی والدہ کا ایام حمل مین ایک ہی جانب لیٹ کر سونے کا عادی ہونا - یا وہ جگہہ جو کہ بچّہ نے رحم کے اندر اختیار کرلی تھی - ہوتی ہے +

اب آپ پر یہ بات واضح ہو ویگی کہ سپاہیونکی حالت مین جنکا ذکر کہ اوپر آچکا ہے کیون درد دندان وغیرہ ایک ہی جانب ہوا تھا - اور اسیطور سے آپکو یہ بھی بغیر دقت کے معلوم ہو جاویگا کہ کیون میرے مریض کی صرف بائین ٹانگ مین ہی گٹھیا ہوئی تھی + متواتر برسون تک اپنی بائین کروٹ سے ہی وہ سویا کرتا تھا - اِسوجہ سے بار (فارن میٹر کا) ایک ہی جانب ہوا تھا +

سب سے پچھلے مریض کا علاج کرنے کے تھوڑے عرصہ بعد شہر مگڈی برگ مین ایک ایسے واقعہ گٹھیا کے متعلق جسکو کہ عجیب خیال کرتے تھے - مشورہ لینے کے لیئے مجھے بُلایا + پس مین گیا - اور دیکھا کہ مریض بالکل معمولی قسم کا تھا - صرف علامات بہت سخت تھین + گھٹنا اور ٹخنے بے حد سوجے ہوئے تھے اور درد کرتے تھے اور گھٹنے کے اوپر کا حصہ بھی بہت سوجا ہوا تھا - پس مریض اپنی ٹانگ سیدھی نہین کر سکتا تھا + اُسنے مجھ سے کہا کہ اُسنے اپنی زندگی مین بہت تکلیف اُٹھائی تھی - مرض نے ہر سال اُسپر حملہ کیا تھا اور ہر دفعہ مرض زیادہ بگڑتا گیا + سر سے پیر تک وہ شخص مادّہ ناقص سے بھرا ہوا تھا + نیا فارن میٹر (مادّہ غیر) اُسکے گھٹنے کی طرف دباو ڈال رہا تھا حالانکہ پُرانا واپس جانا چاہتا تھا + سختی[۵۱] جلد آگئی ہوتی اور تب مرض نقرس ہو گیا ہوتا + اسکی وجہ تھوڑی سی یہ تھی کہ مرض کا اب تک ہمیشہ مقامی علاج گرمی سے کیا گیا تھا + یہہ سچ ہے کہ اس[۵۲] علاج مین حالت تبدیل ہو گئی تھی اور ظاہر اشفا ہو گئی تھی - لیکن درحقیقت مرض محض تبدیل ہو کر - مرض مزمن ہو گیا تھا - مواد خاموش پڑا تھا لیکن ہر قسم کی جدید سٹرن سے حرکت مین آنے کے لیئے طیار تھا +

۵۱ یعنی اگر علاج ٹھیک ٹھیک میرے طریقہ سے شروع نہوا ہوتا تو گھٹنے مین سختی آگئی ہوتی اور یہی پھر نقرس کہلاتا +

۵۲ یعنی مقامی علاج مین جو ہمیشہ گرمی سے کیا گیا تھا +

وجع مفاصل و نقرس - عرق النساء - اعضا کا مڑ جانا - لنگڑا اور لنجا پن وغیرہ

مقامات معلول اولاً بذریعہ اسٹیم باتھ ملائم کیے گئے اور مادہ ناقص کو کھینچنے کے لیئے بہت دیر دیر تک ٹھنڈے غسل لیئے گیئے +

چند ہی دنون مین اس علاج کو بہت ہی بڑی کامیابی حاصل ہوئی +

ایک مرتبہ ایک عورت نے جسکے کہ ہاتھ اور پیرون مین مرض نقرس کی بہت ہی تکلیف تھی مجھسے مشورہ لیا + اُسنے کہا کہ تمام علاج جو کہ ابتک کیئے گئے ہین بے سود ہوئے ہین + مینے اُسکو یہ سمجھانے کی کوشش کی کہ اوسکی بیماری محض ہاضمہ ناقص کے باعث ہوئی ہو اور افاقہ تبھی ممکن ہے جبکہ آخر الذکر (یعنی ہاضمہ) درست ہوجاوے اور جبکہ انتڑیان [۵۱] اور جلد [۵۲] اپنے اپنے کامون کو مناسب طور سے کرنے لگین + مین نے اُسکے لیئے تین فریکشن سٹز باتھ روزانہ تجویز کیا - نیز مناسب غذا تاکہ کوئی نیا فارن میٹر (مادہ غیر - مادہ فاسد) جسم مین داخل نہو جاوے + چند ہفتہ بعد جوڑ اسقدر سرو نہ رہے جیسے کہ پیشتر سرد تھے - بلکہ کافی گرم ہوگئے ذرا سے فاصلہ پر گرمی صاف طور سے محسوس ہوسکتی تھی + پس ٹھنڈے غسلون نے جسم مین سردی پیدا نہین کروی تھی بلکہ گرمی + اُنکا کام فارن میٹر کو دور کر دینے کا ہے اور اس طریقہ مین خون مین عمدہ دوران پیدا کر دینے کا - جس سے گرمی صحیح آجاتی ہے + تھوڑے عرصہ کے اندر جوڑون مین سے حرارت رفع ہوگئی اور جسم مین اصلی (قدرتی) درجہ کی گرمی آگئی - مریضہ کو آرام ہوگیا +

مرض نقرس کا ایک دوسرا واقعہ -

ایک خاندان مین جہان کہ مینے چند ہفتے بچون کا علاج کامیابی کے ساتھ کیا تھا - مجھے ایک چھوٹے کمرہ کے اندر بلایا گیا جس مین کہ مجھ سے کہا گیا کہ اُن بچون کی دادی رہتی ہے + اوسنے مجھسے ایک بات کہنے کی اکثر خواہش ظاہر کری تھی + اوسنے کہا " مین دیکھتی ہون کہ میرے پوتون کے علاج مین آپ کو کیسی کامیابی ہوئی ہے - کیا آپ میری بھی امداد نہین کر سکتے ؟ - مین بڑی تکلیف مین ہون اور اُن تمام لوگون کو جو میرے گرد رہتے ہین بہت بڑی تکلیف دیتی ہون - مین تین سال سے پلنگ پر پڑی ہون " مین نے مختصراً جواب دیا " یہہ بالکل ممکن ہے - اگر چند حالتین مہیا کرلی جاوین - یعنی یون کہیئے کہ

[۵۱] انتڑیونکی راہ سے پاخانہ خارج ہوتا ہی - [۵۲] جلد کی راہ سے پسینہ خارج ہوتا ہو اور مواد بشکل ابخرات نے معلوم نکلتا رہتا ہے +

انتڑیون۔ گردون اور جلد کا پہلے سے عمدہ فعل + آپ کی بیماری اخراج مواد مین نقص آنے سے پیدا ہوئی ہے۔" مسٹر کیوہنی شاید اس بات مین آپ صحیح ہین۔ واقعی مین اسمین بڑی خوش ہوئی۔ کئی سال سے مجھے پسینہ نہین آیا ہے پیشتر مجھے بہت پسینہ آیا کرتا تھا + انتڑیونکا بھی یہی حال ہے۔ چوتھے پانچوین یا چھٹے دن ایک دفعہ۔ ورنہ میرا ہاضمہ اچھا ہے"

لوگون کو یہہ اکثر کہتے ہوئے سنا جاتا ہے کہ اُن کا معدہ اور ہاضمہ بہت ہی عمدہ ہین۔ صرف اُن کو قبض کی تکلیف ہے + یہہ ایک بڑا ثبوت اس بات کا ہے کہ لوگ عمدہ ہاضمہ سے کس قدر کم واقف ہین + مین نے مریض کو جواب دیا کہ "ہان۔ غذا جسم مین داخل تو آسانی سے ہوتی ہے لیکن ٹھیک ٹھیک باہر نہین نکلتی + اور اُن چیزونکا کیا ہوتا ہے جو کہ جسم کے اندر داخل ہوتی ہین؟ نقرس ناقص ہاضمہ کا نتیجہ ہے۔ اس سے کچھ کم وبیش نہین ہے" + یہ بات اُس ضعیفہ کو جسکو ستروان سال تھا معقول معلوم ہوئی۔ اور اُس نے مجھ سے درخواست کری کہ اُسکا ایک یا دو دن کے اندر علاج شروع کر دیا جاوے + مین نے اپنے یہان کی غسل دینے والی عورت بھیجدی اور وہ طریقہ جسمین کہ غسل لیئے جانیکو تھے تجویز کر دیا + مریضہ کو تین غسل روزانہ لینے پڑے جنکے بعد کو اُسکو بستر مین اس غرض کے لیئے رکھا گیا کہ اگر ممکن ہو سکے تو اوسکو پسینہ آجاوے + اُسکو پسینہ بمقابلہ ہماری امید کے جلد آنا شروع ہو گیا۔ اور ہر غسل کے بعد ایسا کُھل کر آتا تھا کہ شب کے وقت اُسکی رات کی پوشاک دو مرتبہ تبدیل کرنی پڑتی تھی + چند ہفتہ مین اُسکو اسقدر افاقہ ہو گیا تھا کہ وہ بلا تکلیف کے اُٹھ سکتی تھی اور اپنے کمرے مین ٹہل سکتی تھی +

اس مریضہ کو نقرس کا مرض تھا + سبب اول یہ تھا کہ اُسکا ہاضمہ بیقاعدہ تھا۔ اور اُس کے ناقص ہاضمہ کے پہلے اثرون مین سے ایک کا نتیجہ گٹھیا ہوا + مریضہ نے ایک دن مجھ سے کہا کہ "جبتک کہ میری دُکان موجود تھی تب تک مجھے ہمیشہ بہت کام کرنا پڑتا تھا۔ اور اپنے گٹھیا کے دردون پر زیادہ توجہ نہ کری۔ لیکن بعد دوکان چھوڑنے کے مجھے نقرس کا مرض ہو گیا" + دوسرے الفاظ مین یون کہین گے کہ گٹھیا کی خبر نہ لی گئی تو نقرس پیدا ہو گیا +

عرق النساء بھی کولہے کے جوڑ مین سوزش وورم کے علاوہ کچھ اور چیز نہین ہے۔ یہ بھی اسی طریقہ مین پیدا ہوتا ہے جسمین کہ گٹھیا۔ اور بس اوسی طریقہ مین اچھا بھی ہو جاتا ہے + میرا ایک پینشنر کا

وجع مفاصل ونقرس - عرق النساء - اعضا کا مڑ جانا - لنگڑا اور لنجاپن وغیرہ

مریض جو کچھ اپنے شکریہ مین تحریر کرتا ہے اُسکو سُنیئے -

"اپنے ناقابل بیان تکلیفات کے شفا ہونے کے بارہ مین اپنی دلی مشکوریون کو آپ کی خدمت مین اس تحریر کے ذریعہ سے بھیجتا ہون +

۱۸۸۵ء کے موسم خزان مین بائین کولہے کے شدید درد مین جسکے ساتھ کہ سختی بھی لگی ہوئی تھی مبتلا ہوا - اسکے بعد داہنے کولہے مین اور زیرین حصہ کمر مین (درد ہوکر) تمام جسم مین سختی اور اکڑا پن بڑھ گیا + اُس حکیم نے جس سے کہ مینے علاج رجوع کیا مرض کو عرق النساء تشخیص کیا + اسکے طریقہ علاج نے سخت فوٹو فوبیا (روشنی کا خوف) نس ٹیگمس (آنکھ کے پپوٹون کا کانپنا) - چہرہ مین تیز درد - سر مین بھاری پن بائین بازو اور ہاتھ مین بہت ہی سخت درد اور اینٹھن کی تکلیفات اور عام طور سے پوری کمزوری - اور ایزاد کردین - یہانتک کہ مین نہ تو اپنے پاتابے اور جوتے نکال سکتا تھا - اور نہ بغیر مدد کے پلنگ پر لیٹ سکتا تھا + بوجہ بہت شدید درد کے میرے بال تھوڑے عرصہ مین بہت سفید ہو گئے +

"بارہ سے زائد اس شہر کے مشہور پروفیسرون اور ڈاکٹرون نے میرا علاج ناکامیابی کے ساتھ کیا تھا اور چند لکچرار یونیورسٹی نے بھی مجھے بطور ایک عجیب مریض کے طالبعلمونکو مشاہدہ کرایا تھا + ایک نوجوان طبیب نے سرکاری میڈیکل سند حاصل کرنے کے لیئے امتحان پاس کرنے کی غرض سے مجھے (اپنے امتحان کا) ایک مضمون قرار دیا + مین نے ایک ایک مرتبہ اکثر مہینون تک میونی سیپل شفاخانہ اور یونیورسٹی کے کمزور بیمارون کے علاج گاہ مین قیام کیا + آخرش لیپزگ یونیورسٹی پالی کلینک کے ایک ڈاکٹر نے مجھے ۱۸۸۹ء مین مسٹر لوئی کیوہنی سے جو کہ اُسوقت مین عوام کو لکچر دیتے تھے مشورہ لینے کی صلاح دی + ۲۳ جنوری ۱۸۸۹ء کو مین نے مشورہ حاصل کیا +

"۲۴ - جنوری کو مین نے اُس کے غسل شروع کیئے + اول ہی غسل سے پیشاب بہت آیا - پیڑو چھوٹا ہو گیا - سر ہلکا معلوم ہوا - اور برسون بعد اول ہی مرتبہ مین بلا مدد لکڑیون کے - جنکا کہ استعمال برابر ابتک رہا تھا - چلنے کے قابل ہوا + اُسی دن مین نے یونی ورسٹی پالی کلینک کے پروفیسران کی درخواست پر اپنے آپ کو اُنکے روبرو پیش کیا تاکہ اپنی حالت مین حیرت انگیز ترقی ہونے کا ثبوت اُن سے حاصل کرون +

" تین ہفتہ تک آپ کے مجوزہ طریق علاج کو پورے طور سے کرنے کے بعد مین ایک جماعت عام مین بیس یا تیس طلبا کی موجودگی مین ۱۳ ار فروری ۱۸۸۹ء کے دن آپ سے یہ رپورٹ کرنے کے قابل ہوا کہ مین کامل حالت تندرستی مین ہون - اور ساتھ ہی ساتھ اپنے کلام کی تائید مین ہر قسم کے حرکات کا نظری مشاہدہ کرایا +

" اسوقت سے مین بالکل اچھا رہا ہون اور کام کرنے کے قابل ہون + مین ایک سو پاؤنڈ (قریب پچاس سیر) کا وزن ہر ایک ہاتھ مین لیجا سکتا ہون - حالانکہ پیشتر مین ہاتھ ہلا بھی نہین سکتا تھا اور کام کرنے اور بوجھ لیجانے کا تو ذکر ہی کیا ہے + ۱۸۸۵ء کے موسم خزان سے ۲۳- جنوری ۱۸۸۹ء تک لیپزگ شہر کے سر برآوردہ حکما نے میرا علاج کیا تھا - میری حالت دمبدم زیادہ خراب اور ردی ہوتی گئی تھی + آپ نے اپنے نئے طریق علاج سے مجھے ۲۳ ر جنوری اور ۱۳ ار فروری ۱۸۸۹ء کے درمیان حالت تندرستی اور کام کرنے کی قابلیت کو پہونچا دیا +

لیپزگ
ہینرک - کے"

اب ہمکو سرد ہاتھ اور پیرون کی اور گرم سر کی اصلیت پر غور کرنے دیجئے + ہم سب لوگ جانتے ہین کہ سر واقعی سرد ہونا چاہیئے - اور ہاتھ اور پانون گرم - لیکن ہمکو اکثر اسکے بالکل ضد حالت ملتی ہے + اب دیکھیئے کہ یہ علامات مرض کیسے پیدا ہوتی ہین + مین نے اپنے کسی پہلے لکچر مین کہا تھا کہ بغیر بخار کے کوئی مرض نہین ہوتا اور بغیر مرض کے کوئی بخار نہین ہوتا + پس میرے کہنے کے مطابق یہ حالت بھی ایک قسم کی حالت بخار ہونی چاہیئے + یہہ کہ گرم سر کی حالت مین واقعی ایسا ہوتا ہے - یہمین کوئی شخص شک نہین کرتا + سرد ہاتھ اور پانون کا علامات بخار خیال کیا جانا گمان کمتر ہے + لیکن ہین دعوی کے ساتھ کہتا ہون کہ دونون یعنی گرم سر اور سرد ہاتھ اور پانون ایک ہی طریقہ مین پیدا ہوجاتے ہین + یہہ کس طور سے ہوسکتا ہے ؟ ہر مرض جسم کے اندر فارن میٹر (مادۂ غیر - مادہ فاسد) کی موجودگی سے پیدا ہوتا ہے + بخار یعنی سڑن کے ذریعہ سے یہہ مادہ پیٹ کے مقام سے چلکر جسم کے بعید از بعید حصون مین جاتا ہے + کچھ تو ان مقامات بعید مین اکٹھا ہوجاتا ہے یعنی سر - پانون اور ہاتھون مین + جوش کھاتا ہوا مادہ اگر پانون اور ہاتھون مین پہونچتا ہے تو وہان اسکو بہت ہی کم رکاوٹ ملتی ہے +

وجع مفاصل ونقرس ۔ عرق النسا ۔ اعضا کا مرجانا ۔ لنگڑا اور لنجاپن وغیرہ

فارن میٹر (مادہ فاسد) اول پیر کی انگلیون مین اور انگوٹھون مین جمع ہوتا ہے ۔ اسکے بعد پاؤن مین اور اسطور سے رفتہ رفتہ گردش خون کو کم کرتا ہوا اور پس گرمی کو گھٹاتا ہوا اوپر کی جانب ٹانگو نمین کو پھیلتا ہے + ہاتھون کی بھی یہی کیفیت ہے + بہت سے لوگون کے اول صرف انگلیونکے سرے ہی سرد ہوتے ہین بعضون کا صرف ایک پیر ۔ بعدازان برسونکے عرصہ مین اُن لوگونکو ٹانگونکی بھی شکایت ہونے لگتی ہے جو کہ گھٹنون تک سرد ہو جاتی ہین + گرم پائتابون کا استعمال کیا جاتا ہے مگروہ بھی زیادہ عرصہ تک مدد نہین کرتے + سمور کے جوتے بھی چندروزہ ہی آرام پہونچاتے ہین ۔ پھر ایک وقت ایسا آجاتا ہے کہ کوئی گرم کپڑا کام نہین دیتا + پاؤن اب گرم نہین کیئے جاسکتے + اس سے یہ بات صاف ہوگئی جیسا کہ مشہور ہے کہ پوشاک جسم کو گرم نہین کرتی بلکہ جسم پوشاک کو گرم کرتا ہے + اور اگر شروع مین گرم پوشاک کسیقدر سردی معلوم ہونے سے محفوظ رکھتی ہے تو سبب یہ ہے کہ ہاتھ پیرون مین ابھی کچھ مقدار حرارت باقی ہے جو کہ موٹے کپڑون مین پہونچتی ہے اور اُنمین قائم رہتی ہے + لیکن یہ حفاظت جو کہ گرم کپڑون سے ملتی ہے بہت عرصہ تک نفع نہین دیتی + جلد سے مواد کے خارج ہونے اور خون کی صحیح گردش مین جب کبھی کہ رفتہ رفتہ کمی آویگی تو گرم سے گرم پوشاک بیکار ہوجاوے گی +

سر کی کیفیت بالکل ہی اسکے مختلف ہے + دماغ جسمین کہ کافی خون پہونچتا رہتا ہے ۔ بمقابلہ ہاتھ اور پاؤن کے اس مادہ فاسد (فارن میٹر) کو جو اُسپر دباؤ ڈالے ہوئے ہے بہت ہی زیادہ روکنے کی قابلیت رکھتا ہے + پس بہت زیادہ رگڑ[۵۱] اسکا نتیجہ ہے اور اسکا نتیجہ گرمی ہے + اس طریقہ مین معاملہ حل ہوگیا + وہی بات جس سے کہ ہاتھ اور پاؤن سرد ہوجاتے ہین ۔ ٹھیک ٹھیک سر کو اولا گرم کردیتی ہے + لیکن سر مین گرمی بھی جلد یا دیری سے ختم ہوجاتی ہے + اپنے مطب مین ۔ مین نے کافی مریض ایسے دیکھے ہین جنکے کہ سر بالکل ٹھنڈے ہوگئے تھے + پس اسجگہ بھی ایک حد ہے + جبکہ مادہ فاسد (فارن میٹر) بہت بڑی مقدار مین سر کی طرف دباؤ ڈالتا ہے تو کچھ عرصہ بعد یہان بھی روکاوٹ جاتی رہتی ہے اور سر اس طریق مین سرد معلوم ہونے لگتا ہے + اس خیال کی صحت کا ثبوت صرف اُن ہی شفا یابیون کے ذریعہ سے دیا جاسکتا ہے جو کہ اُس علاج سے جو اس خیال پر مبنی ہے حاصل ہوئین ہین + اگر کوئی مریض

[۵۱] یعنے رگڑ کا نتیجہ گرمی ہے ۔ رگڑنے سے گرمی پیدا ہوتی ہے +

ہاتھ اور پاؤن کی سردی اور سر کے اندر جلن کے احساس سے آرام ہونا چاہتا ہے تو اُسکو اپنا علاج اوسی جگہ سے شروع کرنا چاہیئے جہان سے کہ سٹرن (جوش) شروع ہوئی - یعنی پیڑو سے + ہاضمہ درست کرنا چاہیئے اور تب ہاتھ اور پاؤن گرم - اور سر سرد ہو جاوے گا + سر جو کہ سرد ہو گیا ہے اوّل گرم ہو جاوے گا اور تب مناسب سردی حاصل کرے گا + اور یہ بات ہزارون مریضون مین دیکھی گئی ہے - میرے مطب مین روزانہ نئی نئی مثالین اسکی ملتی ہین + اس موقع پر مین یہ بات اور کہونگا کہ سرد ہاتھ اور پاؤن کے مرض مین مبتلا اشخاص ہمیشہ خاصکر گٹھیا کے حملون مین گرفتار ہوا کرتے ہین +

اب مین اعضا کے مُڑ جانے یا ٹیڑھے ہو جانے کا ذکر کرتا ہون +

آپکو میرے بیان سے یہ بات معلوم ہوئی کہ بیماری کی جملہ شکلونکا - جنکا کہ ذکر ابتک کیا گیا سلسلہ ایک ہی شترکہ سبب سے ملایا جاسکتا ہے + ممکن ہے کہ اسپر بھی آپ تعجب کرین کہ نقرس اور گٹھیا سے مین سیدھا جسم کی شکل مین تبدیلیون مثلاً اُبھرے ہوئے کندھے - ریڑھ کا ترچھا ہونا - اعضا کا مُڑ جانا اور اینٹھ جانا - وغیرہ وغیرہ پر آتا ہون + اور تاہم ان آخر الذکر کی بھی - جیسا کہ مین آپ کو دکھلاؤنگا - وہی مشترکہ اصلیت ہے جو کہ اُن امراض کی جنکا ابھی ذکر ہو چکا ہے - یعنی جسم مین فارن میٹر (مادہ فاسد) کا بار اور جسم کے مختلف حصون مین اُسکا زیادتی کے ساتھ جمع ہو جانا + یہ امراض بسا اوقات ساتھ ہی ساتھ نمودار ہوتے ہین + اگر ہم انکا سبب دریافت کرنے لگین تو آپ لوگ خود ہی یون جواب دیوینگے کہ "یہ تبدیلیان صرف مادہ فاسد (فارن میٹر) کے اکھٹے ہو جانے سے ہی ہونا ممکن ہین - وے ایک قسم کی بڑھے ہوئے درجہ کی مرض نقرس ہین" اور آپ کا جواب صحیح ہے لیکن ان باتون کو کہ کس طریق مین یہ جمع ہوا - اور کسطور سے اسنے رفتہ رفتہ ایک خاص مقام تک اپنا راستہ نکالا - مین آپ کو چند مثالون کی امداد سے سمجھاؤنگا + تجربہ اس بات کو دکھلاتا ہے کہ مادہ فاسد (فارن میٹر) کو جسم مین بڑے بڑے اُبھار اور تبدیلیان پیدا کرنے کے قابل ہونے مین بہت عرصہ لگتا ہے - اس کام مین برسون صرف ہو جاتے ہین + بعض اوقات جسم کو کسی مرض (حاد) کے ذریعہ سے اسقدر زیادہ مادہ فاسد خارج کرکے اتنا وقت ملجاتا ہے کہ او بھار

ط۱ یعنے جو کہ بیمار ہو کر گرم ہوا تھا اور پھر مرض کی وجہ سے ہی سرد ہو گیا ہے + اسکا ذکر گذشتہ صفحہ ۸۳ مین آیا ہے +

وجع مفاصل ونقرس - عرق النساء - اعضا کا مڑجانا - لنگڑا اور لنجاپن وغیرہ

اور تبدیلیان چند سے رفع ہو جاتی ہین - پس ممکن ہے کہ قبل اسکے کہ ابتدائی حالتون کے بعد بدشکلی پورے طور سے پیدا ہو برسون گذر جاوین + پس وہی فارن مٹیر جوکہ ایک حالت مین چیچک سیتلا - پیدا کرتا ہے - دوسری مین ٹائیفائیڈ فیور (بخار) - تیسری مین ڈفتھیریا وغیرہ - وہی ان بدشکلیون اور اعضا کے مُڑجانے کا بھی سبب ہوجاتا ہے جبکہ جسم مین کافی قوت اس مادہ کو بذریعہ کسی مرض حاد کے خارج کردینے کی نہین رہتی ہے + فاسد مادہ عموماً خاص جگہون مین جمع ہوتا ہے - زیادہ تر وہ نہین جنمین کہ یہ جسم کیلئے کم از کم تکلیف دہ ہوتا ہے اور جہانتک ممکن ہوتا ہے اُن حصون سے دور رہتا ہے جنمین کہ حرکت متواتر ہوتی رہتی ہے + پس جبکہ اجتماع مواد فاسد ایسے مقام پر ہوتے ہین جہان کہ اعضاء رئیسہ واقع نہین ہین تو مرض خود بہت تھوڑی ہی سی بے چینی پیدا کریگا - لیکن بیرونی تبدیلیان رفتہ رفتہ توجہ کو اپنی جانب مائل کراتی ہین اور تمام ممکن الوقوع تشریحات تلاش کیجاتی ہین + معمولاً اسکا الزام پیشہ پر لگیگا جسمین کہ جسم کے ایک ہی جانب سے کام لیا جاتا ہو - یا کسی خاص عادت پر جیسے کہ سیدھے نہ بیٹھنا + بیشک یہ بات کچھ کچھ ایسی ہی ہے - لیکن اس قسم کی عادات صرف راستہ[۵۱] اختیار کرنے مین مدد دیتی ہین اور اس لیئے تبدیلی کی صورت پر ایک قسم کا محض اثر ڈالتی ہین + پورے تندرست آدمیون مین جب تک کہ وہ سکان کے وقت تو آرام لیوین اور جسم کو کچھ کچھ عرصہ بعد نقصان کے پورا کرنے کے لیئے فرصت دیوین - جُھک کر بیٹھنے سے ٹیڑھا پن نہین آسکتا ہے +

اسطور سے مینے اکثر دیکھا ہے کہ دیہات کے لوگ جوکہ تمام دن جُھک کر کام کیا کرتے ہین انکا ایک بہت ہی عمدہ اور سیدھا قد نظر آتا ہے جب کہ وے سیدھے کھڑے ہوتے ہین + اگر یہ لوگ تندرست نہ رہے ہوتے تو انکی شکل پر یقیناً فارن میٹر (مادہ غیر) کا اثر پڑا ہوتا + ابتدا مین بہت سے لوگ اپنے روزافزون بھدا پن کو دوسرونکی نگاہ سے درزی اور پوشاک قطعہ کرنے والون کی امداد سے چھپانے کی کوشش کرتے ہین - لیکن کچھ زیادہ عرصہ تک ایسا کرنا غیر ممکن ہے + بدنمائی کی بھی قسمین بہت مختلف ہین + پیشہ - عادات - سونے کی حالت مین طریقہ جو اختیار کیا جاوے اور زیادہ تر اصلی مزاج کی وجہ سے یہ[۵۲] پیدا ہوتی ہی + مشکل سے دو شخص ایسے ملینگے جنکی کہ شکلین یکسان ہی ہون - تاہم خاص

۵۱ یعنے مادہ فاسد کو اسکا راستہ اختیار کرنے مین + ۵۲ مراد ہے بدنمائی سے +

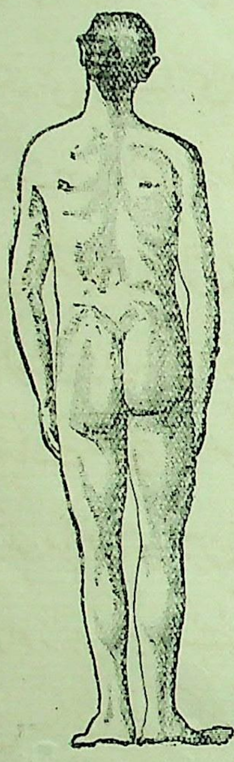
خاص تندرست شکلین پہچانی جاسکتی ہین - جوکہ تصاویر ذیل مین مین آپ کو دکھلاونگا +
تصویر ا سے ایک شخص قریب قریب تندرست شکل کا ظاہر ہوتا ہے - یہ فوراً معلوم ہوجاتا ہی
کہ اُسکے اعضا بہت ہی عمدہ مناسبت سے واقع ہوئے ہین + نہ تو کوئی چیز بہت چھوٹی ہے نہ بہت
لمبی - نہ بہت موٹی اور نہ بہت پتلی - تمام اعضا سڈول واقع ہوئے ہین +
تصویر نمبر ۲ سے ایک مختلف نظارہ معلوم ہوگا + بائین جانب کی تبدیلیان - یعنی ایک چوتڑ کا
اوپر اور نیچے دونون جانب دراز ہوجانا آپ کو فوراً معلوم ہوجاویگا + دونون مین سے آخر الذکر (یعنی نیچے
کی خانب کا) اولاً خود دکھلائی دیوے گا کیونکہ فارن میٹر پیڑو سے چلنا شروع ہوتا ہے
اور اس لیئے تبدیلی ہمیشہ اسی مقام کے گرد پیش مین شروع ہوتی ہے + قبل اسکے کہ کندھا
اوپر کو ابھر گیا ہووے یہ حالت برسون تک قائم رہی ہوگی + اگر اُسکے رشتہ مندونکو نیچے کی جانب کی
درازی مناسب وقت مین نظر آگئی ہوتی اور اُنہون نے خطرہ کو نگاہ کرلیا ہوتا تو یقیناً اُنہون نے معقول طریقہ
علاج کے شروع کرنے مین دیر نہ کی ہوتی + واقعی مین کسی شخص کو ایسی حالت مین الزام نہین لگاسکتا
کیونکہ وہ طریقہائے علاج جو اسوقت تک جاری ہین ایسے امراض کا ذرا بھی علاج نہین کرسکتے
اور زیادہ تر تو اُنکو امراض ہی نہین جانتے + وہ شخص جسکی ایسی شکل بگڑ جاتی ہے اُسکو کرپیل[۵]
کہدیتے ہین اور بس ایسا کہنے پر معاملہ ختم ہوجاتا ہے + لیکن یہ بات کہ یہ بدنمائی کیسے پیدا
ہوئی یعنی کن اسباب نے اسکو پیدا کیا غالباً پیشتر کبھی نہین جانی گئی + میرا نیا طریقہ علاج جبکہ
اُسکے سامنے ایسے مریض آتے ہین ایسا لاچار نہین ہوجاتا ہے جیسے کہ پیشتر کے علاجون کے طریقے
ہوجایا کرتے تھے - اور طریقہ شفایابیون نے جوکہ اس علاج مین حاصل ہوئی ہین اسکے صحیح علاج ہونیکو
بہت مختلف حالتون مین ثابت کردیا ہے + میرے اصول ہمیشہ میرے عمل کرنے کے بعد قائم کیئے گئے ہین +
مادہ فاسد جسم مین خاصکر بائین جانب جمع ہوگیا ہے - اس موقع پر بھی اسکا پھیلنا ٹھیک
ٹھیک اوسی طریقے مین واقع ہوا ہے جیسا کہ اُسی پھیل جانے والی بوتل مین جس مین کہ
جوش کھاتا مادہ صرف بائین جانب ہی اکھٹا ہوا تھا + مادہ کو زیادہ جگہ کی ضرورت ہوتی
ہے اور جب باہر جانے کا راستہ نہین ملتا ہے تو متواتر دباؤ ڈالکر یہ مادہ - اطراف کو پھیلا دیتا ہے +

[۵] کرپیل انگریزی مین لنگڑے - لنجے یا اُس شخص کو کہتے ہین جسکا کوئی عضو اپنے فعل طبعی کی قابلیت سے محروم ہوگیا ہو +

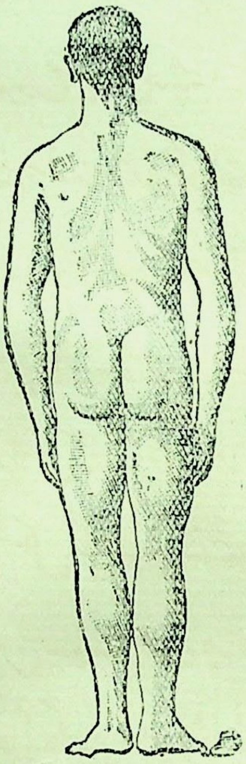
وجع مفاصل ونقرس۔ عرق النساء اعضا کا مُڑ جانا۔ لنگڑا اور لُنجا پن وغیرہ

اب اگر جوش کھاتا ہوا مادّہ صرف بائین جانب ہی جیسے کہ اس موقع پر ہوا ہے واقع ہو تو وہ جگہ جو کہ معمولاً پھیلے گی وہ صرف یہی آخر الذکر[1] جگہ ہو گی +

میرے نئے طریق تشخیص یعنی سائنس آف فیشیل اکسپریشن کے ذریعہ سے یہ مرض آسانی سے محض



تصویر بی

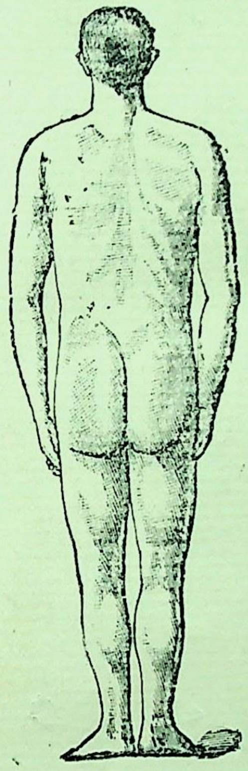


تصویر اے

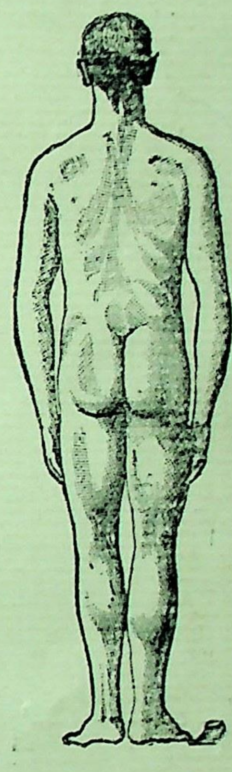
ابتدا مین ہی شناخت کر لیا گیا ہوتا۔ اور مناسب طریقہ علاج جسم سے اس بار کے سبب یعنی فارن مٹیر (مادہ فاسدہ) کے نکالنے کے لیئے اختیار کیا گیا ہوتا + برسون قبل اس بات کے کہ جوڑون کے بائین جانب کوئی درازی ظاہر ہوتی گردن کے بائین جانب زیادتی بار[2] کا ہونا دریافت ہو گیا ہوتا + اور اب جب کہ ہمنے جملہ امراض کی وحدانیت کو

[1] مراد ہے بائین جانب سے + [2] یعنی بار مادّہ فاسد۔ مادّہ فاسد کا بوجھ +

جان لیا ہے اور اس بات کو جانتے ہین کہ یہ تفاوت اُسی فارن میٹر کی وجہ سے ہوا جس سے کہ دوسری حالتون مین ٹائیفس بُخار - ڈفتھیریا وغیرہ پیدا ہوتے ہین - تو ایسی بدنمائیون کا روکنا اور اُنکا شفا کرنا دونون باتین آسان ہین +



تصویر سی



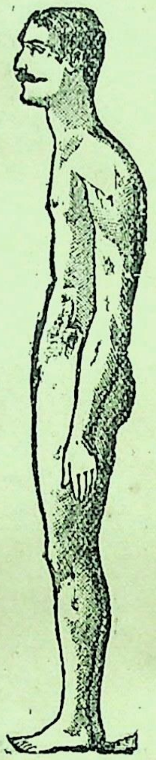
تصویر ے

لیڈیز اور جنٹلمین - آپ نے اب اول دفعہ اس بات کو سُنا ہے کہ کُبڑا پن اور جسم کی بدنمائی کیسے پیدا ہوتی ہین + اب مین آپ کو اور زیادہ تمثیلات سے دکھلاؤنگا کہ یہ تمام صورتین ایک ہی سبب سے پیدا ہوتی ہین +

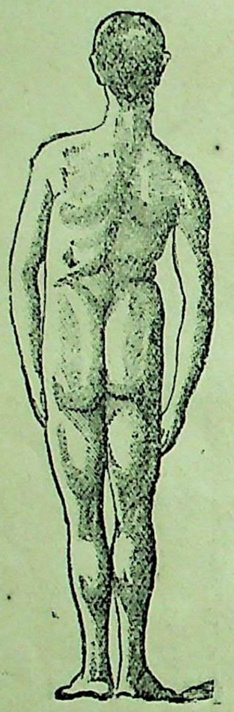
اوپر کی تصویر سی مین ایک ایسا جسم آپکی نظر کے سامنے ہے جس مین کہ سُرین دونون جانب سے دراز ہو گئی ہین + اولاً شاید

وجع مفاصل نقرس - عرق النساء - اعضا کا مڑ جانا - لنگڑا اور لنجاپن وغیره

آپ کو محض ایک موہوم خیال اس امر کا ہوا ہوگا کہ اس جسم مین جو کہ اس موقع پر دکھایا گیا ہے سبھی مناسبت اعضا کی کمی ہے - لیکن تصویر ا کے ساتھ مقابلہ کرنے سے فوراً یہ بات معلوم ہو جاتی ہے کہ اس مین کل دھڑ بہت لمبا ہے - حصہ زیرین خاصکر ایسا ہی ہے جسکی وجہ سے کہ ٹانگین اور گردن



تصویر - ڈی



تصویر - ای

بہت چھوٹی ہو گئی ہین - آخر الذکر تھوڑی سی کندھون کے بیچ مین چھپ گئی ہے + اس حالت مین سُرین مین محض ایک ہی جانب فارن میٹر کا بار نہین ہو گیا ہے بلکہ یہ بار کل مین برابر پھیلا ہوا ہے - اسکی وجہ سے کل سُرین دونون جانب سے مادہ فاسد نے برابر دراز کر دیئے ہین + ان حالتون مین یہ بھی ہوتا ہے کہ مادہ اوپر کو زور کر کے گردن کے راہ

سرمین کو جاتا ہی۔ اور تب سر کی ایک غیر معمولی شکل پیدا کر دیتا ہے جیسا کہ آپ لوگ اکثر دیکھتے ہونگے + مین پھر آپکو اُس بوتل کی یاد دلاتا ہون جسکے اوپر کہ ہمنے ربڑ کی ٹوپی[ل۱] پہنائی تھی + سر مین تبدیلیان ایک اوسیکے مثل طریقہ مین پیدا ہوتی ہین جس طریق مین کہ بوتل کے اندر پیدا ہوئی تھین +

مگر اکثر اوقات ان شکلون کے بالکل برعکس بھی حالت آپ کے دیکھنے مین آوے گی۔ یعنی کہ ٹانگین اور بازو تو بہت لمبے اور دھڑ اُنکے لحاظ سے بہت چھوٹا + پھر بھی سبب ایک ہی ہے۔ صرف اس حالت مین فارن میٹر شروع کے ہی زمانہ مین ان آخری[ل۲] حصون مین داخل ہو گیا اور اس لیئے دھڑ کئی سال تک ان اعضا کی بڑھن کے ساتھ ساتھ قدم نرکھ سکا +

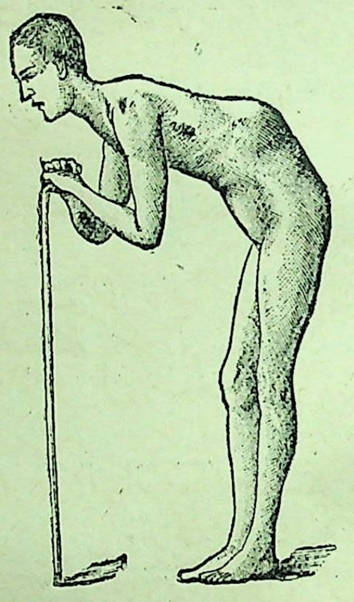
کوئی شخص شکل سے ہی اس بات کو خیال مین لائیگا کہ ہم اپنے سادہ طریقہ سے ان جملہ حالتون مین اعضاے بدن مین پوری مناسبت پیدا کر سکتے ہین + واقعی قبل اسکے کہ حالت مرض پھر درست کیجا سکے میرے طریق علاج کو متواتر برسون تک مناسب طور سے معمولاً جاری رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور جب کہ جسم بہت پرانا ہو گیا ہے اور پس ضروری قوت اصلی اُسمین سے جاتی رہی ہے تو پورے طور سے شفا کرنا غیر ممکن ہو جاتا ہے +

تصویر ڈی (صفحہ ۸۹) مین ایک ایسی شکل ہمکو دکھلائی دیتی ہے جو کہ بدقسمتی سے زمانہ حال مین بہت عام ہے۔ مادہ نے جمع ہو کر کمر کا اُبھار پیدا کر دیا ہے جسکی وجہ سے کہ ایک ہی وقت مین سینہ کا صحیح طور سے بڑھنا رک گیا ہے۔ پس آخر الذکر[ل۳] کی شکل ظاہرا طور سے چپٹی دکھلائی پڑتی ہے + قریب قریب ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جو کچھ کمر مین زیادتی کی گئی ہے وہ سینہ کی جگہہ سے لیکر کی گئی ہے + سینہ فوراً ہی پھیل جاویگا جب کہ کمر کا بوجھ دور کیا جاویگا + اس حالت مین بھی سرمین واقعی عرصہ دراز پیشتر سے (مادہ فاسد کا) بار اُٹھاے ہوئے ہین پس ایسی صورت مین ہمکو ہمیشہ یہ بات بھی ملتی ہے کہ پیٹرو کیا تو بہت بڑا ہو گیا ہی یا بہت سخت + بعض اوقات یہ بار شروع بچپن مین یا زائیدگی کے قبل بھی موجود ہوتا ہی اور اسی وجہ سے یہ بات ہے کہ محض چار یا پانچ سال کی عمر کے بچون مین بھی ہمکو مدور[دھکا] پشت اور چپٹا سینہ دکھلائی دیتا ہے + اس عمر مین یہ خرابی بہت جلد اور آسانی سی درست ہو سکتی ہے

نوٹ ل۱ دیکھو صفحہ ۳۵ + ل۲ ٹانگین اور بازوٗن سے مراد ہے + ل۳ سینہ سے مراد ہے +

وجع مفاصل و نقرس - عرق النساء - اعضا کا مڑ جانا - لنگڑا اور لنجا پن وغیرہ

کیونکہ ہمارے علاج مین کم عمر جسم اکثر ایک ماہ مین اسقدر زیادہ ترقی کر جاتا ہے جتنا کہ زیادہ عمر والا ایک سال مین + یہ بات واقعی نوعمری مین ضروری قوتونکے بڑھے ہوئے ہونے کے باعث سے ہوتی ہے + مین آپ کو بتلا چکا ہون کہ ہر کوئی شخص ان بدنمائیون کو اُنکے ابتدا ہی مین کس طور سے معلوم کرنے مین کامیاب ہوسکتا ہے - یہ بات صرف میرے سائینس آف فیشیل اکسپریشن کی ہی مدد سے ممکن ہے +



تصویر - الیف

مادّہ فاسد بعض وقت ایک بہت بیقاعدہ راستہ بھی اختیار کرسکتا ہی - یعنی ایک جانب سے دوسری جانب جاکر پھر پہلے ہی جانب واپس آجاتا ہے + یہ بات ہمکو تصویر ای (صفحہ ۸۹) مین ظاہر کی ہوئی معلوم ہوتی ہی + اس حالت مین ہم دیکھتے ہین کہ مادہ اوّلاً بائین جانب خاصکر جمع ہوا ہے - لیکن درمیان مین اسکا راستہ کسی عضو سے جو اُس مقام مین موجود ہے رُک گیا ہے - پس یہ داہنی جانب جانے کو مجبور ہوا - اور بعد کو پھر دوسری جانب کو گذرا + اوپر اور نیچے ہر دو جانب کو کل بائین جانب کی درازی آپ صاف صاف ملاحظہ کرتے ہونگے

نیز درمیان مین اسکا جھکاؤ داہنی جانب کو۔ اس موقع پر ریڑھ کی ہڈی مین ٹیڑھ آگئی ہے۔ اول یہ بات ہے کہ یقیناً یہ ٹیڑہ موروثی بار (فارن میٹر) کی وجہ سے ہوئی ہے۔ اگر ہم کندھون کو سہارنے والے طریقہ یا دیگر قسم کی پٹیان جسم کو سیدھا کرنے کے لئے استعمال کرین تو اُنسے ہم بغیر کچھ بھی آرام کئے ہوئے مریض کو محض ایذا ہی پہونچاوینگے۔ درحقیقت مادہ کو جگہ درکار ہے۔ اور میرے تجربہ مین یہ اکثر وقوع مین آیا ہے کہ مثلاً ٹیڑھی کمر کے زبردستی سے نیچے کو دبا دئیے جانے کے بعد دفعتاً فارن میٹر (مادہ غیر مادہ فاسد) سینہ پر جمع ہونے لگا۔ پشت کی جانب سے اس مواد کو دور کرنے کی کوشش مین تو کامیابی ہوئی لیکن اُسکے بجائے وہ مادہ صرف سامنے کی جانب پھر نمودار ہوا۔ وہ جگہ جوکہ مواد کے لئے ضروری تھی اس سے چھین نہ لی جاسکی۔ صرف اُسکے اکٹھا ہونے کی جگہ کو تبدیل ہی کرسکے۔

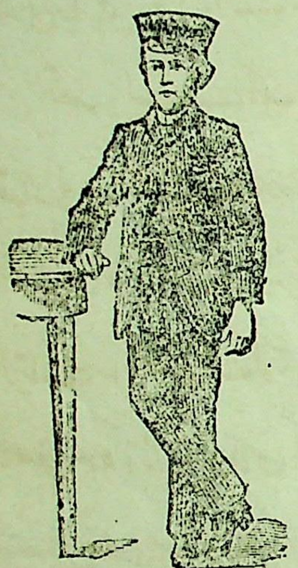
تصویر الیف سے ایک ایسا شخص ظاہر ہوتا ہے جسمین کہ فارن میٹر نے کمر کے درمیان مین اپنے قیام کی جگہ بنائی ہے اور جسم کو ایک قسم کے دوامی کُبڑے پن کی حالت مین کردیا ہے۔ اس قسم کا اجتماع (فارن میٹر) شاذونادر ہوتا ہے۔ کیونکہ معمولاً مواد آخر سرون کی طرف زور کیا کرتا ہے۔ اس حالت کو سمجھانے کے لئے مین ایک اور عجیب تمثیل جیساکہ تصاویر جی اور ایچ (صفحہ ۹۳) مین دکھلائی گئی ہے۔ اپنے مطب سے پیش کرونگا۔

اس سلسلہ مین آپکو ان غریب گوزہ پشت۔ کبڑی کمروالے۔ لوگونکی یاد ضرور آوے گی جوکہ اس بدنمائی کی وجہ سے یقیناً بدشکل ہوجاتے ہین۔ اکثر اوقات ریڑھ کی ہڈی مین ہمکو بالکل ٹیڑھ نظر آتا ہے۔ ان مین سے بہت زیادہ حالتون مین اسکا سبب (فارن میٹر کا) موروثی بار ہوا کرتا ہے۔ لیکن مرض کی مختلف شکلون کا ذکر کرنے کے قبل ایک خاص قسم کی بدنمائی پہ مجھے توجہ کرنی چاہیئے۔

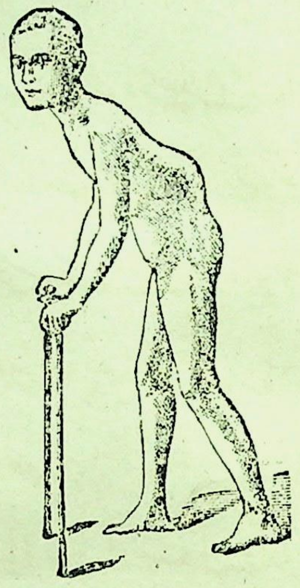
یہ اکثر ہوتا ہے کہ مادہ گردن کی راہ اپنے تئین اوپر کو زور کرکے لیجاتا ہے اور سر کے اندر جمع ہوجاتا ہے۔ مین ذکر کرچکا ہون کہ سر کا سرد ہوجانا اس سے کسطور سے پیدا ہوتا ہے۔ بچون مین اس سے بہت آسانی سے سر خلاف قدرت طور پر پھیل جاتا ہے۔ دیگر اعضا کی مناسبت کے لحاظ سے سر کا بڑا ہونا ہمیشہ علامت کسی سخت مرض مزمن کی ہے۔ سر کا اسطور سے پھیل جانا اکثر زائیدگی سے قبل واقع ہوتا ہے اور اسکا پہلا نتیجہ یہ ہے کہ تکلیف کے ساتھ زائیدگی ہوتی ہے۔ اور یہ بات تو عام لوگونکے دیکھنے مین آتی ہی

کہ بڑے سر کے بچے بہت ہی کم زیادہ عرصہ زندہ رہتے ہین + آجکے دن آپ کی توجہ اس بات کے سبب کی جانب دلائی گئی ہے جسکو کہ اسکے قبل آپ نے شاید ہی کسی سے سنا ہوگا + اس بار کی وجہہ مین آپ کو اس بوتل کی مثال دیکر بتلا چکا ہون جسکے اوپر کہ ربڑ کی ٹوپی رکھی گئی تھی +

ان بیانات کی صحت کا ثبوت صرف انہین علاجون کے ذریعہ دیا جا سکتا ہے جو کہ ان اصولون پر مبنی ہین



تصویر۔ اتیچ



تصویر۔ جی

جو کہ سمجھائے جا چکے ہین + میری ہدایت سے ایک بڑی تعداد ایسی شفا یابیون کی واقعی حاصل کیجا چکی ہے + علاج وہی رہا ہے جیسے کہ مرض کی ان صورتون مین جنکا ذکر پیشتر ہو چکا ہے ۔ اور گو یہ بات تعجب کی معلوم ہو کہ مین کبڑی کمر کو اسی علاج سے آرام کرتا ہون جس سے کہ کھانسی اور زکام کو۔ لیکن مین اسکے خلاف کیسے کر سکتا ہون جب کہ مرض کا سبب بھی ایک ہی ہے ؟ واقعات نے خود اس بات کو ثابت کر دیا کہ مین صحیح کہتا ہون۔کیونکہ جب علاج ثابت قدمی کے ساتھ کیا جاتا ہے تو مرض کی جملہ علامات دور ہو جاتی ہین + صرف یہی ایک شرط ضروری ہی کہ

کہ جسم مین کافی قوت اصلی موجود ہے اور سلسلہ اعصاب کا تمام جسم مین کہین بھی شکست نہین ہوا ہی
پس کارروائی شفا اپنی راہ حاصل کرسکتی ہے + جوکہ مین نے پیشتر کہا ہے مین پھر اُسکو دوبارہ کہتا
ہون یعنی کہ تمام امراض (یا بلکہ مرض کی تمام صورتین) قابل علاج ہین۔ لیکن تمام اشخاص نہین +
اب مین آپ کی توجہہ اسی قسم کی چند شفایابیون پر جوکہ میرے مطب مین واقع
ہوئی ہین۔ دلاتا ہون +

۱۸۸۹ء مین ایک لیڈی مسسز۔ ایچ اپنے لڑکے عمر ۱۳ سالہ کو بچون کی گاڑی
مین لیکر میرے پاس اُن اوقات مین آئی جب کہ مین مریضون کو دیکھا کرتا ہون + وہ لڑکا ریڑہ کے
ٹیڑھے پن مین جسمین کہ درد بھی تھا مبتلا ہو رہا تھا۔ ریڑہ کے اوپر جیساکہ تصویر جی (صفحہ ۹۳)
مین دکھلایا گیا ہے ایک بڑا اُبھار پیدا ہو گیا تھا + وہ لڑکا بہت ہی بڑی دقت کے ساتھ
دو لکڑیونکے سہارے سے چل سکتا تھا۔ اور معمولاً اُسکو گاڑی مین بٹھلا کر چلایا کرتے تھے +
مینے اُسکی والدہ سے دریافت کیا کہ کیا کیا علاج کیا جاچکا ہے + اُسنے مجھسے کہا زائد از
دو سال تک یہ مرض ایسا تکلیف دہ رہا تھا کہ اُسکو میڈیکل مشورہ کی ضرورت ہوئی تھی + ایک مشہور
حکیم نے جوکہ شہر لیپزگ مین پروفیسر تھا لڑکے پر عمل جرّاحی کیا تھا اور اُسکو بُری طرح سے ایک
گھٹنے بڑھنے والے پلنگ اور لوہے کی تختیون اور جنبش نکردینے والے دیگر آلات کے ذریعہ سے جکڑدیا
تھا۔ لیکن کچھ کامیابی نہوئی + مسسز ایچ نے یہ بات صاف طورسے دیکھ لی تھی کہ ادویات اور عمل جرّاحی
سے کچھ نفع نہین ہوا۔ اسی وجہ سے میرے پاس آنے کے قبل اُسنے کچھ عرصہ تک گھر کی دواؤن کا
استعمال کیا تھا + مین نے اُسکو سمجھایا کہ اس مریض کی حالت مین مادہ فاسدنے اکھٹے ہونیکے لیئے کمر کے
اوپر جگہہ تجویز کری ہے اور مرض کے آرام کرنے کا محض یہی ایک طریقہ ہے کہ اس مادہ کو دور کیا جاوے +
وہ میری گفتگو کو سمجھ گئی اور اُس ہی دن علاج شروع کیا گیا + اُس لڑکے نے تین فریکشن
سٹز باتھز روزانہ لیئے۔ ہر ایک غسل نصف گھنٹہ لیا گیا + غذا پوری پوری غیر محرک تھی اور مین نے
اس امر پر اصرار کیا کہ بچہ کو جسقدر زیادہ ہوسکے شہر کے باہر کشادہ ہوا مین رکھین + اس صغیر سن
جسم مین فارن میٹر بیحد تیزی کے ساتھ واپس ہونے لگا۔ پس نتیجہ بہت ہی تعجب خیز ہوا + ایک
ہفتہ کے بعد بچہ کو گاڑی مین پھرانے کی ضرورت نہوئی بلکہ وہ اپنی دو لکڑیونکے سہارے سے اکیلا چل پھر سکتا تھا +

وجع مفاصل و نقرس - عرق النساء - اعضا کا مُڑ جانا - لنگڑا اور لنجاپن وغیرہ

دو ہفتہ بعد یہ آخر الذکر بھی غیر ضروری ہوگئین اور جسم بہت زیادہ سیدھا ہوگیا - اُسکے اور دو ہفتہ بعد تک علاج کرنے سے وہ لڑکا پھر مدرسہ جا سکا جہان کہ وہ عرصہ دراز سے مجبوراً نہین جا سکا تھا + اُس بچہ نے اس علاج کو نصف سال تک کیا اور اس قدر تندرست ہوگیا تھا کہ وہ پھر اپنا جسم بالکل سیدھا رکھنے لگا جیسا کہ تصویر ا سے واضح ہے +

اگر مین یہ کہتا ہون کہ یہ فارن میٹر جس نے کہ اس موقع پر یہ مرض پیدا کیا ہے وہی ہے جو کہ چیچک سیتلا - سرخ بخار - ڈفتھیریا وغیرہ دوسرے موقعون پر پیدا کرتا ہے - تو یہ بھی جسم سے اسی طریقہ مین خارج کر دیا جا سکتا ہے - اور اسطور سے شفا عمل مین آسکتی ہے + اور اُسکے والدین کو اس لڑکے کی حالت مین - مین نے اس بات کا واقعی ہونا ثابت کر دیا +

اُسی دن جس دن کہ یہ لڑکا میرے پاس لایا گیا تھا ایک عورت نے جسکے کہ حیض ہونے کے وقت مین بہت زیادہ خون خارج ہوا تھا اور ایک ۹ سالہ لڑکی نے بھی جسکو کہ جلد کی ایک بڑی خوفناک بیماری (کھجلی) نے تکلیف دے رکھی تھی - جنہون نے کہ ہر دیگر قسم کے علاج کی بیفائدہ آزمایش کر لی تھی مجھسے مشورہ لیا + بیشک ہر شخص کے علیحدہ علیحدہ حالات کا لحاظ کر کے ان دونونکا بھی علاج اُسی طریقہ مین کیا گیا جیسے کہ اُس لڑکے کا علاج - اور تینون شخصون کو شفا ہوئی + لیکن یہ بات جب ہی حاصل ہو سکتی تھی جب کہ تینون امراض کا سبب بھی ایک ہی ہو - اور یہ بات ان شفا یابون نے ثابت کر دی +

ایک دوسرا واقعہ یہ ہے کہ ایک شخص پچاس سال کی عمر نے میرے طریق علاج پر چار سال تک مناسب طور سے عمل کرنیکے بعد دھڑ اور ٹانگونکے درمیان صحیح مناسبت پھر حاصل کرنے مین کامیابی حاصل کری تھی + اول الذکر بلحاظ مناسبت بہت بڑا تھا - حالانکہ گردن اور ٹانگین بہت چھوٹی تھین + دوران علاج مین مریض نے یہ بات دیکھی کہ اُسکا پاجامہ چھوٹا ہوتا گیا حالانکہ اُسکا کوٹ کندھونکے پاس سے ہمیشہ زیادہ زیادہ ڈھیلا ہوتا گیا + پس چند چند مہینہ بعد اُسکو اپنے کپڑے درزی کے یہان واسطے ترمیم کے اُسوقت تک بھیجنے پڑے تھے جب تک کہ آخر کار اُسکے جسم نے اپنی قریب قریب صحیح شکل پھر نہ حاصل کر لی تھی -

مین امید کرتا ہون کہ ان تمام باتون کے کہنے کے بعد جملہ امراض کی وحدانیت یعنی اُنکا یکسان سبب آپکو صاف صاف معلوم ہوگیا ہے +

اس امر کے ثبوت آپ کو میرے مطب مین بعذمرہ مل سکتے ہین +

اس مضمون کے ختم کرنیکے پیشتر مین آپکے روبرو چند ثبوت سائنیس آف فیشیل اکسپریشن کی فوقیت کے بارہ مین جو اُسکو مروجہ طریقہ (تشخیص) پر حاصل ہے پیش کرونگا +

اس امر نے کہ میرے بہت سے مریض آخری درجہ پر پہونچکر ہی گویا کہ جملہ دیگر طریقہاے علاج کو بلا نفع کے آزماکر۔ مجھسے امداد کے خواہان ہوئے ہین۔ مجھے باعلم پیشہ طبابت کے طریقہ تشخیص مین بہ نسبت اُسکے جیساکہ بہت سے لوگ یقین کرین۔ زیادہ نظر تعمق سے دیکھنے کا موقع عطا کیا ہے + ایکمرتبہ ایک بڑے قدآور شخص نے (جسکو کہ لوگ تصویر تندرستی کہتے تھے) جسکو شکایت یہ تھی کہ وہ کام کرنے کے بالکل ناقابل ہے مجھسے مشورہ لیا + جملہ اطبانے (اور اُسنے بہتون سے مشورہ لیا تھا) جہانتک کہ ٹھوکنے۔ چھونے اور کان سے سُننے سے ہوسکتا تھا اُسکا بہت احتیاط کے ساتھ امتحان کیا تھا اور آخر کار اُسکو پورا پورا تندرست ظاہر کیا تھا۔ یعنی کہ وے کوئی مرض نہ معلوم کرسکے بلکہ وہ اپنے تئین محض خیال ہی مین بیمار سمجھتا تھا + سب سے عمدہ[۵۱] بات جوکہ وہ شخص ایسی حالت مین کرسکتا تھا وہ یہ تھی کہ سفر کرے تاکہ اُسکی طبیعت بہلے اور پھر اوسکو کوئی بیماری نظر نہ آویگی۔ اُسنے اُنکی ہدایات پر عمل کیا لیکن کچھ نفع حاصل نہ ہوا اور پس وہ میرے پاس آیا + گردن اور سر پر ایک نظر ڈالنے سے۔ اول الذکر (یعنی گردن) کا امتحان دہنی اور بائین جانب مڑکر کرنے سے مجھے یہ بات صاف صاف معلوم ہوگئی کہ اُس کے جسم مین فارن میٹر کا بہت ہی زیادہ بار موجود ہی۔ کل جسم اُس سے لدا پڑا ہے + مینے اپنا معمولی علاج بتلادیا۔ چھ ہفتہ مین اسکا اسقدر ناقص مادہ خارج ہوگیا کہ وہ اپنے تئین دن بھر کام کرنے کے قابل ہوجانے کی خوش خبر مجھے بھیج سکا + آپ دیکھتے ہین کہ کونسی تشخیص اس حالت مین زیادہ کارآمد ہوئی + میرے مطب مین اس قسم کی حالتین قریب قریب روزانہ دیکھنے مین آتی ہین جن مین کہ مریضون کو عام لوگ تو تصویر تندرستی ہی قرار دیتے ہین گو کہ وے خود اپنے آپکو بہت بیمار معلوم کرتے ہین + ایسے مریض کسی طبیب سے مشورہ لینے مین بہت ہی پس و پیش کرتے ہین کیونکہ پیشتر کے ناگوار تجربہ کے لحاظ سے اُنکو یہی امید ہوتی ہے کہ انکا مرض پھر "خیالی[۵۲]" ہی بتلایا جائیگا۔ ٹھیک ٹھیک ایسے ہی موقعون پر مجھے ایسا عمدہ موقعہ

---

۵۱ یہ بات اُس مریض کے پہلے طبیبون نے جنہون نے کہ اُسکے مرض کو خیالی تجویز کیا تھا اُس سے کہی تہی + ۵۲ جسکو کہ اطبا وہم کہدیتے ہین اور کہتے ہین کہ اسکی دوا لقمان کے پاس بھی نہین ہی۔ وہم بھی ایک ایسا مرض ہی جوکہ قابل علاج ہے اسکا بیان کتاب ہذا کے حصہ دوم مین دماغی اور اعصابی امراض کے باب مین آیا ہے +

وجع مفاصل ونقرس۔ عرق النساء۔ اعضا کا مڑجانا۔ لنگڑا اور لنجاپن وغیرہ

اس بات کے بغور دیکھنے کا حاصل ہوا ہے کہ مروجہ طریقہ تشخیص کیا ہے +

پھر ایک حالت ملاحظہ فرمائیے + ایک لڑکی ۱۸ سال کی عمر کی میرے پاس آئی جو کہ کلوروسس[۱] (گرین سکنیس) مین مبتلا تھی + ڈاکٹرون نے اُس سے کہا تھا کہ وہ کسیقدر محض مائل بہ کلوروسس تھی۔ لیکن اور طریقہ مین بالکل اچھی تھی اوسکو آئرن (فولاد) کا استعمال کرنا چاہیئے اور تب وہ اپنی گئی ہوئی تندرستی پھر جلد حاصل کریگی + ضرور اُسنے آئرن (فولاد) کا استعمال کیا اُسکا خون کسی بات مین بھی بہتر نہوا + چہرہ کو دیکھکر تشخیص کے میرے علم نے مجھے بتلا دیا کہ وہ ایک ہی وقت مین "بالکل اچھی" اور "مائل بہ کلوروسس" نہین ہو سکتی کیونکہ اُسکے جسم مین زیادہ مقدار مادہ فاسدہ کا بار موجود تھا + خون کی باریک سے باریک تمام رگین جو کہ جلد تک خون کو پہونچاتی ہین رُک گئی تھین + بیرونی جلد تک خون کافی مقدار مین نہین پہونچ سکتا تھا جسکی وجہ سے کہ دیکھنے مین کھال (جلد) زرد اور بیمار سی معلوم ہوتی تھی + اس بیماری کا سبب برسونکا پورا ناقص ہاضمہ تھا۔ یہ مریضہ نے خود تسلیم کیا + اور اس موقع پر مین یہ کہونگا کہ بہت سے لوگ بدقسمتی سے یہ بات نہین جانتے کہ واقعی صحیح ہاضمہ کیا ہوتا ہی بس اسکی پوری پوری ضرورت بہت ہی کم سمجھ مین آتی ہی + میرے مطب مین یہ بات روزانہ تجربہ مین آتی ہی + اس نوجوان لیڈی کیلئے بھی مینے وہی علاج تجویز کیا جو کہ اُس مریض کی حالت مین جسکا ذکر اس سے قبل ہو چکا ہے۔ اور چند مہینون مین خرابی دور ہو گئی اور مریضہ کی شکل بالکل تبدیل ہو گئی + آپ دیکھتے ہین کہ میڈیکل سائنس کی تشخیص اس مریضہ کی صحیح حالت کے بارہ مین۔ پھر غلطی پر تھی + کلوروسس تو مرض کی محض ایک ظاہری علامت تھی جو کہ خود فارن میٹر سے پیدا ہوا تھا۔ اور یہ آخر الذکر یعنے فارن میٹر جسم مین بوجہ ناقص ہاضمہ کے چھوٹ گیا تھا + مریضہ کی گردن اور سر پر ایک ہی نظر کرنے سے مین نے ان تمام باتون کو جان لیا۔ حالانکہ پیروان میڈیکل سائنس اسکو بالکل دریافت نکر سکے تھے +

ایک دوسرا واقعہ یہ ہے + ایک عورت جسکو کہ بہت ہی بڑے سخت قبض کی شکایت تھی میرے پاس آئی + کوئی علاج اُسکو فائدہ نہ کرتا تھا۔ اور ڈاکٹر نے اوس سے کہدیا کہ اُسے بیچین نہین ہونا چاہیئے۔

نوٹ [۱] کلوروسس لفظ انگریزی ہی۔ ایک مرض کا نام ہی جو کہ مخصوص بہ عورات ہی۔ یہ مرض اکثر ۱۵ سے ۲۵ برس کی عمر مین ہوا کرتا ہی۔ اسمین جلد کا رنگ سبز یا زرد مائل بہ سبزی ہو جاتا ہی جسکی وجہ سے کہ اس مرض کو گرین سکنس کے نام سے مشہور کرتے ہین + اس مرض مین علاوہ تمام علامات مرض اینمیا (تعدیم الدم) یعنی کمی خون کے یہ چند خاص کوائف ظاہر ہوتے ہین۔ یعنی جلد کا رنگ زرد یا زرد مائل بہ سبزی۔ جسمی للغری کمزوری۔ دماغی کام سے نفرت۔ ہاتھ پاؤن سرد۔ ذرا محنت کرنیسے دل کا دھڑکنا و مریضہ کا ہانپنا۔ دردسر۔ دوران سر۔ کانون مین مختلف قسم کی آوازین آنا۔ جسم مین بعض مقامات مین اور بائین پہلو و پشت مین عصبی درد + کبھی مرگی سی بھی آجاتی ہی۔ اور حیض مین ضرور خرابی ہوتی ہے + دائمی قبض و بھوک کم تو لازمی ہے +

پورے تندرست آدمی بھی قبض مین مبتلا رہتے ہین - اور یہ خود بخود اچھا ہو جاے گا + مین نے معلوم کرلیا کہ وہ عورت مادہ فاسد سے بہت بھری ہوئی تھی جس نے پیٹرو مین خاصکر ایک اونچے درجہ کی مرض بخار کی گرمی پیدا کر دی تھی - جس گرمی نے کہ انتڑیون سے نکلنے والی چکنی رطوبت تمام خشک کر دی تھی اور پاخانہ کو قریب قریب بالکل جلادیا تھا - بس یہ آنتون مین سخت اور خشک حالت مین رہ گیا تھا + اپنے طریق کا علاج مین نے تجویز کر دیا - اور تعجب انگیز قلیل عرصہ مین لینے شروع کے غسلون کے بعد اندرونی گرمی باہر کو کھنچ آئی اور انتڑیان کام کرنے لگین + اس حالت مین بھی پھر آپ صاف طور سے مروجہ طریقہ تشخیص کی نادرستی کو دیکھتے ہین + مین قریب قریب اس بات کا دعوی کرونگا کہ اس سے زیادہ نقصان رسان اور سب جگہ پھیلی ہوئی غلطی کوئی نہین ہے کہ کوئی آدمی پوری حالت تندرستی مین بھی ہو اور قبض مین بھی مبتلا ہو + مرض کے بارہ مین ایسا خیال کسقدر راستی سے دور ہٹا ہوا ہے + واقعی یہ ایسا خیال ہی جیسا کہ کسی بچہ کا ہوسکتا ہی - بچہ جو کہ محض اُن ظاہری علامات کو ہی دیکھتا ہی جنکا کہ سبب وہ کچھ نہین بتلا سکتا + مین دعوی کرتا ہون کہ ناقص ہاضمہ سب امراض کی مان ہے +

ایک قابل حکیم نے مجھسے ایک مرتبہ ذکر کیا کہ بہت سی نعشونکو چیر پھاڑ کر امتحان کرنے مین اوسنے اکثر اپنے دماغ کو اس بات کے دریافت کرنے مین بہت پریشان کیا ہے کہ شخص مردہ کیون فلان یا فلان بیماری سے مرا ہی اور نہ کسی اور دیگر بیماری سے + جسم کے کل حصے اور اندرونی اعضا بہت اچھی حالت مین تھے اور مرض کا کسی جگہ نشان بھی نہ پایا جاسکا + مین نے جواب دیا کہ میری تشخیص اور اُسکی تشخیص مین فرق اسیقدر ہے کہ حکما لوگ تو خاصکر مردہ جسمون کو کاٹ کر علم حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہین اور مین صرف اُنہین کارروائیون پر نظر کرتا ہون جو کہ زندہ جسمون مین ہوتی رہتی ہین - پس میرے لئے مردہ جسمون کا دیکھنا بیکار ہے + اپنا مطلب زیادہ صاف کرنے کے لیئے مین تمثیل ذیل پیش کرتا ہون +

کوئی شخص ایک سینے کی کل خرید کرنے جاتا ہے - دوکان مین بہت سی اعلے قسم کی کلین رکھی ہوئی دیکھتا ہے اور اُن مین سے ایک مشین (کل) پسند کرلیتا ہے + ظاہرا اوس مین کوئی نقص نظر نہین آتا - دیکھنے مین اُسکی بناوٹ ذرا ذرا سی بات مین بہت عمدہ ہی +

وجع مفاصل و نقرس۔ عرق النساء۔ اعضا کا مڑ جانا۔ لنگڑا اور لنجا پن وغیرہ

اُس شخص کا ایک دوست اب اُسکو بتلاتا ہے کہ یہ کل بغیر چلے ہوئے بہت عمدہ معلوم ہو سکتی ہے مگر نقص اولاً جب ہی نظر آویگا جبکہ اُسکو چلا دینگے + چلنے مین ایک ہی نقص جو کہ کسی دیگر طریقہ مین معلوم نہین ہو سکتا کل مشین کو ناکارہ کر دے گا۔ اسلیئے بہتر ہے کہ مشین کو چلا کر دیکھ لیا جاوے +

جسم انسان کی بھی کیفیت ایسی ہی ہے + کام نکرنے کی حالت مین (اس موقع پر مطلب مردہ سے ہے) یہ کہنا غیر ممکن ہو جاتا ہے کہ ماجرا کیا ہے + زندہ جسم مین ہر ایک باقاعدہ کارروائی صاف صریحاً نظر آجاتی ہے + پس جو کوئی کہ ان خلاف قاعدہ کارروائیون پر (مرض کی جملہ صورتون اور اوسکی علامتون کو) توجہ کے ساتھ خیال کرنا چاہتا ہے وہ مردہ جسمون کو چیر پھاڑ کر دیکھنے سے اپنا مقصد حاصل نہین کر سکتا بلکہ زندہ شخصون کو صرف بغور ملاحظہ کر کے اپنا مقصد حاصل کر سکتا ہے + میرا سائنس آف فیشیل اکسپریشن اسی قسم کے معائنہ پر مبنی ہے +

اب مرض کی جملہ صورتون کی وحدانیت کو (اسکا مجھے یقین ہے کہ ثابت ہو گئی) ثابت کر دینے کے بعد اس قدر اور کہونگا کہ زمانہ حال کے میڈیکل سائنس کے مروجہ طریقہاے تشخیص بنسبت امراض کے نام اور اُن کے مقامات کے۔ بالکل غیر ضروری ہین۔ اور جہان تک کہ علاج سے تعلق ہے سراسر بیکار ہین + درحقیقت انکی وجہ سے غلطی مین باسانی پڑ سکتے ہین + سوال صرف یہی ہے کہ یہ بات جان لی جاوے کہ آیا فلان جسم تندرست ہے یا بیمار۔ یعنی آیا وہ جسم مادہ ناقص سے بری ہے یا اُس سے بھرا ہوا ہے۔ نیز یہ کہ کس طور سے یہ بار اُس مین آگیا اور کتنے عرصہ سے یہ بار اسمین آ رہا ہے تاکہ ہم قریب قریب اُس وقت کا تخمینہ کر سکین جو کہ شفا حاصل کرنے مین صرف ہوگا + جس وقت کہ ہمنے یہ بات جان لی کہ فلان جسم بیمار ہے تو ہمکو یہ بات بھی معلوم ہو گئی کہ اوسکو تندرست بنانے مین کیا کیا کرنا ہوگا۔ پس مریض کے علاج مین ابتدا ہی سے جملہ قسم کی غلطیان ہونے پائینگی +

میرے علاج کے طریقے

اسٹیم باتھنر - سن باتھنر - فریکشن ہپ باتھنر - فریکشن سٹنر باتھنر

بعد بیان کیئے جانے بہت سی بیماریون اور اونکے اسباب کے یہ ضروری ہوگا کہ مختلف بیماریون کے جوکہ انسان کو تکلیف دیتی ہین دور کرنے کے طریقون سے واقفیت حاصل کیجاوے + اور اس موقع پر بھی پھر ہمکو امید ایک ہی طریقہ علاج کے دریافت کرنے کی کرنی چاہیئے محض اس وجہ سے کہ جملہ اقسام کے امراض کی اصلیت ایک ہی ہے +

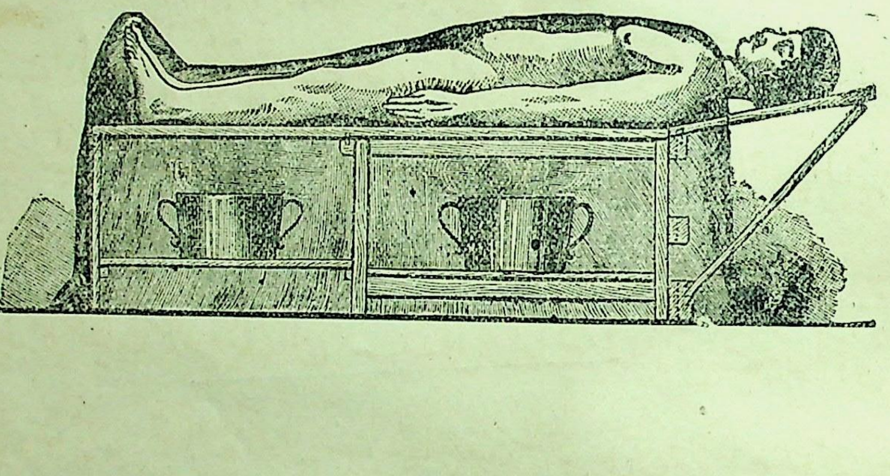
سب سے اول اسٹیم باتھنر یعنے بھاپ کے ذریعہ سے غسل لینے کا ذکر کرتے ہین اور اونکے لیئے جانے کے کئی طریقے ہین + اسٹیم باتھ ایسا مجرب طریقہ ہے جسکے ذریعہ سے جلد اپنا فعل مناسب طریقے سے کرنے کے لیئے ٹھیک ہوسکتی ہے اور یہ حالت (جلد کا ٹھیک کام دینا) اُن سب لوگون کے لیئے ضروری ہے جوکہ اپنی تندرستی قایم رکھنا چاہتے ہین - نیز اُن لوگون کے لیے جو تندرستی حاصل کرنا چاہتے ہین +

پورے جسم کا اسٹیم باتھ یعنی بھاپ کا غسل - عرصہ دراز تک مینے ایک ایسے واقعی سادہ اور کارآمد آلہ کے دریافت مین کوشش کی جوکہ معمولی استعمال مین آسکے اور کمزور مریضونکے لیئے بھی کام آسکے - آخر کار مینے بھاپ سے غسل لینے کا اپنا آلہ جسکے کہ حصّے علحدہ کر لیئے جاسکتے ہین ایجاد کیا + یہ آلہ جب اس کے حصے علیحدہ کر کے رکھے جاوین تو معمولی کرسی سے زیادہ جگہہ نہین گھیرتا اور ہر شخص اُسکو ٹھیک کر سکتا ہے یعنی حصون کو لگا سکتا ہے - چیزین جنکی اس آلہ کے استعمال مین ضرورت ہوتی ہے وہ یہ ہین یعنے **ایک بڑا کمبل - چند دیگچی - اور ایک میرا ایجاد کیا ہوا ٹب** یا معمولی نہانے کا ٹب + ایک خاص آرام اس آلہ مین یہ ہے کہ تمام جسم یا صرف اوسکا

اسٹیم باتھ۔ سن باتھ۔ فریکشن ہپ باتھ۔ فریکشن سٹز باتھ

کوئی حصہ بھاپ سے غسل دیا جاسکتا ہے جیساکہ منظور ہو +

اس آلہ کو جیساکہ ذیل کے طریقہ مین دکھلایا گیا ہے رکھنے کے بعد (دیکھو تصویر اے) کچھ پانی کو تین یا چار ڈیگچی یا پتیلیون مین چولہہ پر جوش دیوین یا بہتر ہوگا اگر میرے خاص ایجاد کیئے ہوئے بھاپ دینے کے برتن جسکے ہمراہ اسپرٹ لمپ اور پانی کا خانہ ہوتا ہے استعمال کیئے جاوین + ایسے تین برتن پورے جسم کے غسل کیلیئے کافی ہین اور اُنکے استعمال مین کسی دوسرے شخص کی ضرورت نہین + اگر پانی کی معمولی دیگچیان استعمال کیجاوین تو یہ آسانی کیلیئے بہتر ہے کہ اُنکو بالکل اوپر تک نہ بھرین +

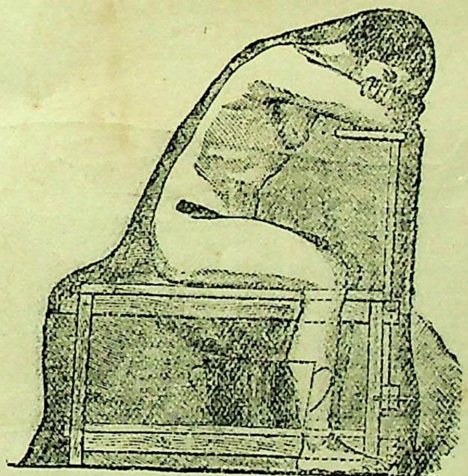


تصویر۔ اے

جب پانی پکنے لگے تو مریض کو اس آلہ پر بالکل برہنہ ہوکر چت لیٹنا چاہیئے + اسکے بعد مریض کو ایک اونی کمبل سے ڈھک دینا چاہیئے اور کمبل دہنے بائین اسقدر نیچے تک لٹکتا رہے کہ بھاپ باہر نہ نکل جاوے + ابتدا مین سر کو بھی کمبل سے ڈھک لینا اچھا ہے + دوسرا شخص کمبل کو ایک طرف سے ذرا اُٹھاکر بینچ کے نیچے پکتے ہوے پانی کی دیگچیان رکھے + برتنون کے ڈھکنون کے کم و بیش اُگھاڑنے سے جس سے کم و بیش بھاپ نکل سکے گی گرمی مین کمی بیشی کیجاسکتی ہے + بڑے آدمی کے لیئے دو یا تین دیگچیان رکھنی چاہیئن بچّونکے لیئے ایک ہی کافی ہے۔ ایک زائد ڈیگچی پانی کی چولہے پر احتیاطاً پکتی رہے + اول دیگچی (اور بچونکے لیئے یہی ایک ہی ہوگی)

اگلے خانہ بینچ مین مریض کی کمر نیچے کے حصہ کے تلے رکھنا چاہیئے۔ دوسری دیگچی پیرونکے نیچے۔ اور تیسری اگر ضرورت ہو تو اول سے ذرا اوپر کو پیٹھ کے نیچے رکھی جاوے +

جبکہ بھاپ کی آمد کم ہونے لگے (بعد قریب دس منٹ کے) تو زائد دیگچی کو چوکھے سے اُٹھا کر اول دیگچی کی جگہ رکھین اور اول کو اُٹھا کر پھر آگ پر رکھین + معمولاً پیرونکے نیچے والی دیگچی کے تبدیل کرنیکی ضرورت نہین ہوتی ہی + جب میرے بنائے ہوئے برتن واسپرٹ لمپ کا استعمال کیا جاتا ہی تو یہ ہدایات اُس سے متعلق نہین +



تصویر۔ بی

اور تب برتنون کی تبدیلی کی ضرورت نہین رہتی جیسا کہ مشرح اُن ہدایات مین مندرج ہی جو اُس آلہ کے ہمراہ مہیا کیجاتی ہین +

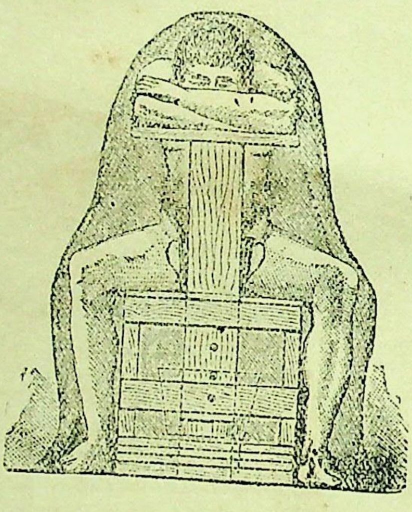
دس پندرہ منٹ کے اندر مریض کو لوٹ[ا] جانا چاہیئے تاکہ گرمی پیٹ واور سینے کو اچھی طرح سے لگے + اگر اسوقت تک پسینہ نہین آیا ہے تو اب بہت اچھی طرح سے آدیگا اور سر اور پانون کو ایک ساتھ پسینہ آنا شروع ہوگا + بچون کی حالت مین اکثر اوقات دیگچی تبدیل کرنیکی ضرورت نہین +

نوٹ [ا] یعنی پنڈے سے چت ہوجانا چاہیئے۔

اسٹیم باتھز۔ سن باتھز۔ فریکشن ہپ باتھز۔ فریکشن سٹنز باتھز۔

جن لوگون کو جلد پسینہ نہین آتا ہے اُنکو سر ڈھکے رہنا چاہیئے اور یہ سر ڈھکنا ایسا ناگوار نہ معلوم ہوگا جیسا کہ ابتدا مین خیال کیا جاتا ہے +

پسینہ ½ یا ¾ گھنٹہ تک جسقدر کہ ضرورت ہو جاری رکھنا چاہیئے۔ اور حسب خواہش دیگچیان تبدیل کیجاوین یا نکیجاوین + جسم کے وہ حصے جو خاص کر کے سڑے ہوئے مادہ فاسد (فارن میٹر) سے بھرے ہوئے ہین مشکل سے پسیجتے ہین اور مریض کو خود ایسی جگہون مین زیادہ گرمی لینے کی خواہش پیدا ہوگی +



تصویر۔ سی

مریض کی ایسی خواہش ہمیشہ پوری کرنی چاہیئے کیونکہ یہی طریقہ ہے جس سے بہت کامیابی کے ساتھ ان بھاپ کے غسلون سے امراض اچھے ہوتے ہین +

کمزور آدمی اور وے لوگ جو کہ کچھ زیادہ بیمار ہین اور خصوصاً مراقی مریض کو بھاپ سے غسل کبھی نہین لینا چاہیئے + ایسے مریضونکو فریکشن سٹنز باتھہ اور فریکشن ہپ باتھہ سے جو کہ مواد کو جڑ سے خارج کرتے ہین اگر سن باتھہ (دھوپ کے غسل) کے ساتھ لیئے جاوین تو شفائے کلی حاصل ہوگی + جن لوگون کو قدرتی طور پر آسانی سے پسینہ آتا ہو وے بعض وقت بھاپ کے غسل کو بالکل ترک کرسکتے ہین + ایک ہفتہ مین دو سے زائد بھاپ کے غسل اُسوقت مین لینے چاہیئن جبکہ خاص طور سے بتلائے گئے ہون +

نوٹ ۷۱ مطلب ہے کہ بھاپ سے غسل لینے کی حالت مین کمبل سے سر ڈہک لینا چاہیئے +

بھاپ کا غسل ختم ہونیکے بعد ایک فریکشن ہپ باتھہ ۶۸ تا ۸۱ فہرن ہائٹ[۱] درجہ کی حرارت کے پانی مین ضرور لینا چاہیئے تاکہ جسم کو ٹھنڈا کیا جاوے + طریقہ فریکشن ہپ باتھہ لینے کا مشرح صفحہ ۱۰۹ مین دیا گیا ہی اور برتن اُسکا تصویر ڈی مین ظاہر کیا گیا ہی + ایسے غسل کے شروع مین یا آخر مین پیٹرو کے علاوہ بقیہ جسم کو بھی (یعنی سینہ ۔ ہاتھ ۔ ٹانگ ۔ اور پیر سر اور گردن کو) بہت جلدی کے ساتھ دہو ڈالا جاوے تاکہ وے بھی صاف ہو جاوین اور ٹھنڈے کر لیئے جاوین + جسقدر جسم زیادہ گرم ہوگا اوسیقدر سردی بھی کم معلوم ہوتی ہے ۔ اس طریقہ سے پسینہ آنے پر جسم مین کوئی اندرونی حرکت پیدا نہین ہوتی بلکہ جسم کی صرف جلد ہی بخوبی گرم ہو جاتی ہی ۔ اور کوئی وجہ نہین ہی کہ ایسے غسل سے کوئی بُرے اثر پیدا ہونیکا اندیشہ کیا جاوے + فولاد کو جب تپا کر سرخ انگارہ کی مانند کرتے ہین تو اُسکو ضرورت کے موافق مضبوطی دینے کے لیئے ضرور ٹھنڈے پانی مین غوطہ دیتے ہین + اسی طریقے سے انسان کا جسم بھی بعد بھاپ کے غسل کے ٹھنڈے کیئے جانے پر مضبوط اور جفاکش ہو جاتا ہے +

بعد فریکشن ہپ باتھہ کے ۔ یعنی بعد پیٹرو کے غسل کے ۔ یہ ضروری ہی کہ غسل کرنیوالا پھر گرم کیا جاوے تاکہ خفیف پسینہ آجائے + مضبوط مریض لوگ کھلے میدان ۔ خصوصاً دہوپ مین محنت جسمانی کر کے یہ گرمی حاصل کر سکتے ہین + کمزور کو (حالانکہ ایسے لوگونکو بھاپ کا غسل لینے مین بہت ہی احتیاط کرنی چاہیئے) کپڑا اوڑھ کر پلنگ پر جانا چاہیئے اور کمرہ کی کھڑکیان[۲] تھوڑی کھول دی جاوین +

بھاپ پانی کے ۲۱۲ درجہ تک گرم ہونے پر فوراً پیدا ہو جاتی ہے ۔ بھاپ جو برتنون مین پیدا ہوتی ہے وہ بالکل ویسی ہی ہے جیسے کہ بھاپ انجن مین پیدا ہوتی ہے ۔ صرف فرق بھاپ کی مقدار مین ہے ۔ مگر ایکمرتبہ تجربہ کرنے سے یقین ہو جاوے گا کہ میرے بھاپ دینے کے برتن اسکے لیئے بہت کافی ہین +

جہانکہ بہیر ابھاپ لینے کا آلہ بھی نہو اور نہ کوئی بید کی بنی ہوئی بینچ ہو جو کہ آلہ کی جگہ کام دیسکے تو ایک بید کی بنی ہوئی معمولی کُرسی سے کام لیا جا سکتا ہے + مریض اسپر بیٹھکر اپنے کو کمبل سے بالکل ڈھک لیوے + کُرسی کے نیچے جیسا کہ اوپر ذکر کیا گیا پکتے ہوئے پانی کی ایک دیگچی رکھ لیوے ۔

[۱] فہرن ہائٹ تھرمامیٹر سے معلوم ہو سکتا ہی بلکہ اسکے لیئے اگر کنوئین کا تازہ پانی ہر موسم مین لیلیا جاوے تو درست ہی اُسکی حرارت قریب قریب ہر موسم مین اُنہین درجون کے درمیان ہوتی ہی اگر اسیقدر درسرد کرنیکی ضرورت ہو تو بہی پانی گھڑی کا بقدر ضرورت اُسمین شامل کر سکتے ہین + [۲] ولایت مین رہنے کے مکانات مین چھت کے قریب ہوا کی آمد و رفت کے لیئے کھڑکیان لگی رہتی ہین جسکے مکان مین کھڑکی اوپر نہون تو دروازہ ہی اسقدر کھولدے کہ ہوا صاف و تازہ کی آمد و رفت بخوبی رہے ۔ ہر مکان مین یہ ضروری ہی ۔ اگر مکان کی ہوا صاف رکھنا منظور ہی ۔ کہ چھت کے قریب دیوار مین کافی کھڑکیان رکھی جاوین ۔ اُن کے ذریعہ سے ہر وقت مکان مین تازہ ہوا کی آمد و رفت رہیگی اور نیز ہوا بھی نہین لگے گی + ہندوستان مین اسکا رواج کم ہے ۔ لیکن اسکا رکھنا حفظ صحت کے لیئے ضروریات سے ہے +

اسٹیم باتھ ـ سن باتھ ـ فریکشن ہپ باتھ ـ فریکشن سٹز باتھ

اور مریض کے پیر بھی دوسری دیگچی کے اوپر رکھے جاوین جوکہ آدھی دور تک پکتے ہوئے پانی سے بھری ہے اور جسکے اوپر دو پتلی لکڑیان رکھی گئی ہین +

مہرے بھاپ نہانے کے آلہ مین یہ بڑا فائدہ ہی جیساکہ بیان کردیا گیا ہی کہ بھاپ اگر ضرورت ہو تو جسم کے خاص حصونکو دیجا سکتی ہے +

شکل بی (صفحہ ۱۰۲) مین پیڑو کے لیئے بھاپ کا غسل دکھلایا گیا ہے جوکہ خاصکر وقت طلب امراض شکم اور کلوروسس[۵۱] کی بیماری کے لیئے جس مین جسم زردی مائل ہو جاتا ہے ـ نیز خرابی حیض مین ـ اور عورات کے دیگر امراض مین بہت مفید ہے +

شکل مذکورہ سے اس غسل کے لینے کا طریقہ عیان ہے + صرف ایک برتن ایک وقت مین رکھا جاتا ہی اور حسب خواہش مریض تبدیل بھی کیا جا سکتا ہے + چونکہ جسم کے جملہ حصے بھی گرم ہو جاتے ہین ـ کل پیڑو کو اوس طریقہ سے ٹھنڈ پہنچانی چاہیئے جیساکہ کل جسم کو بھاپ کا غسل لینے کے بعد ـ درحقیقت دونون حالتونمین کل طریقہ ایک ہی ہے ـ بہت سی بیماریون مین خصوصاً عورتون کے امراض مین یہ بہتر ہے کہ بھاپ غسل کرنے کے بعد فریکشن سٹز باتھ لیا جاوے ـ یہہ[۵۲] ـ یا فریکشن ہپ باتھ اُس عرصہ تک لینا چاہیئے جب تک کہ ٹھنڈ کی حالت پیدا ہونی شروع ہو +

ان بھاپ کے ذریعہ سے غسلونکا اثر تعجب خیز ہوتا ہے اگر یہ ہوشیاری سے لیئے جاوین +

بھاپ کا غسل گردن اور سر کے لیئے شکل سی ـ (صفحہ ۱۰۳) مین دکھلایا گیا ہے + چینچ پر ایک تختہ رکھکر اُسکے اوپر پانی کا برتن رکھا جاتا ہے اور سر اور گردن کو اُسوقت تک بھاپ دیجاتی ہی جبتک انکو بہت زور کے ساتھ پسینہ نہ آجاوے + جب کہ پسینہ آنا شروع ہوتا ہے ہر قسم کا درد ہمیشہ بند ہو جاتا ہی اور دانت کے درد ہونیکے حالت مین یہ بات خاص کرکے پائی گئی ہی + سر اور سینہ اگر گرم ہین تو ٹھنڈے پانی سے فوراً جلدی سے دھو ڈالے جاوین اور ایک فریکشن ہپ یا سٹز باتھ فوراً لیلیا جاوے + اگر کچھ دیر کے بعد درد پھر ہونے لگے تو بھاپ سے کل جسم کو غسل ـ اور گردن کو غسل نمبروار[۵۳] دینا چاہیئے (پیڑو[۵۴] کو خاصکر بخوبی بھاپ دینی چاہیئے)

اسطور سے بدن کے حصونکا بھاپ سے غسل دینا بہت ہی ضروری ہی اور بہت ہی جلد تکلیف کو کم کرتا ہے

۵۱ کلوروسس کیا مرض ہی ـ اسکو صفحہ ۲۲۳ پر دیکھیئے ـ ۵۲ یعنے فریکشن سٹز باتھ ـ ۵۳ یعنے ایک مرتبہ کل جسم کو اور دوسری مرتبہ گردن کو بھاپ سے غسل دیوین اور یہی سلسلہ جاری رکھین + ۵۴ یعنے کل جسم کو بھاپ سے غسل دینے مین پیڑو کو خوب پسینہ لانا چاہیئے +

مثلاً کان - آنکھ - ناک اور حلق کی تکالیف مین اور خاص کر دانتون کے درد مین - اور علاج پھوڑے

پھنسی مین اور ڈھیٹھ پھوڑے کے علاج مین +

بدن کے حصونکے بھاپ کے غسل بلا میرے نو ایجاد آلہ کے بھی دیئے جا سکتے ہین اگرچہ اُس آرام کے ساتھ نہین جیسا کہ آلہ کے

ذریعہ سے + پیٹر و کو بھاپ سے غسل معمولی کرسی پر جو بید کی بنی ہوئی ہو دیا جا سکتا ہے - سر کو بھاپ سے غسل دینے مین ایک

معمولی بینچ کام دیسکتی ہی - اوسپر بھاپ کا برتن رکھکر ایک معمولی کرسی سامنے ہاتھونکے سہارے کے لیئے رکھ لیجاوے +

سن باتھ یعنی دھوپ لینے کا طریقہ - طریقہ دہوپ لینے کا جو کہ صرف بہت گرم اور دھوپ نکلنے

کے دن ہی لیجا سکتی ہے حسب ذیل ہے -

مریض ہلکے کپڑے پہنکر ایک جگہہ جو کہ ہوا سے محفوظ ہو لیٹ جائے اور چٹائی یا کمبل یا قالین پر لیٹے تو اور بھی اچھا ہی + موزہ اور جوتہ اتار دینے

چاہئین اور عورات اور لڑکیان چولی نہ پہنین + سر اور چہرہ سورج کی کرنون سے بچانا چاہیئے جو سبز پتونکے ذریعہ سے بہت اچھی طرح

ہو سکتا ہی جیسے کہ ریوند چینی کے درخت کا پتہ[۲] اور چند چھوٹے چھوٹے پتونسے + برہنہ پیٹر و کو بھی اُسی طریقہ سے ایک پتہ سے ڈھکنا چاہیئے

اور اگر پتہ دستیاب نہو سکے تو ایک گیلے کپڑے سے +

اس طریقہ سے دہوپ نصف گھنٹہ سے ڈیڑھ گھنٹہ تک لیجا سکتی ہی + مریض جنکو پسینہ جلد نہین آتا اس سے زیادہ بھی دہوپ مین پڑے

رہ سکتے ہین بشرطیکہ اونکو تکان معلوم نہو + بہت گرم دن مین دہوپ بہت زیادہ دیر تک نہین لینی چاہیئے + جن لوگونکو دہوپ لینے

مین درد سر ہونے لگے یا چکر آنے لگے اونکو اولاً تھوڑی ہی دیر دھوپ اس طریقہ سے لینا چاہیئے + یہ حالت خاصکر اُن

مریضون کی ہوتی ہے جنکو پسینہ قطعی نہین آتا یا بہت زیادہ دشواری سے آتا ہے +

اس طریقہ سے دھوپ لینے کے بعد ٹھنڈہ پہنچانیوالا فریکشن ہپ باتھ (دیکھو صفحہ ۱۰۹) یا فریکشن سٹز باتھ (دیکھو صفحہ ۱۱۰) ضرور لینا

چاہیئے تاکہ وہ مواد فاسد جو اس طور سے ڈھیلا کیا گیا ہی نکالا جاوے + اُن مریضونکو جنکو کہ بعد لینے فریکشن سٹز باتھ یا ہپ باتھ کے

گرمی جلد واپس نہین آتی چاہیئے کہ پھر دھوپ مین سر ڈھانپ کر بیٹھین یا دھوپ مین ٹہلین + یہ خصوصاً اُن مریضون سے

واسطہ رکھتا ہے جو کہ زیادہ بیمار ہین اور نازک مزاج ہین + بلکہ درحقیقت ایسے شخصونکے لیئے اس طریقہ سے

نوٹ[۱] یہ سرد ملک یعنی ولایت جرمن کا حال ہی جہان بمقابلہ ہندوستان کے سردی بھی زیادہ پڑتی ہی اور دھوپ بھی کم نکلتی ہی ہندوستان مین بھی مختلف جگہون پر مختلف موسم رہتے ہین ولایت کا بہت گرم دن ہندوستان کی معمولی درجہ کی گرمی سے بھی کم گرمی رکھتا ہوگا - ہندوستان مین اور دیگر گرم ملکو مین بہت زیادہ گرمی اور تیزی دہوپ کے وقت جبکہ گرم ہوا چلتی ہو اور دہوپ معمولی آدمی کو زیادہ ناگوار ہو میرے خیال مین دہوپ لینا نہین چاہیئے بلکہ جاڑون مین اور نیز گرمیون مین جس وقت کہ دھوپ قابل برداشت ہو اور ناگوار نہ گذرے تو مریض کو دہوپ زائد از زائد اوسیقدر عرصہ تک جبتک کہ اوسکو تکان معلوم نہو بطریق مذکورہ دیجا سکتی ہے -

[۲] سبز کیلہ کا پتہ یا اور کوئی بڑا سبز پتہ بھی ایسا کام دیسکتا ہی + نیب کے درخت کے سبز پتے وار ڈالیان بھی ایسا کام دیسکتی ہین - یا اور کسی چیز کے سبز پتے +

اسٹیم باتھ۔ سن باتھ۔ فریکشن ہپ باتھ۔ فریکشن سٹز باتھ

دہوپ لینا بسا اوقات بہت تیز علاج ہی اور ابتداء معالجہ مین اسکا استعمال ہونا نہین چاہیئے +

طریقہ مذکورہ مین دہوپ لینیکا سب سے عمدہ وقت دس[1] بجے صبح سے تین بجے شام تک ہے + اگر ضرورت ہو تو دوپہر کا کھانا کھانیکے بعد فوراً بھی لیا جا سکتا ہے۔ مگر یہ بہتر ہی کہ ½ یا ایک گھنٹہ ٹھہر کر ایسا کرین کیونکہ ہاضمہ کیلئے گرمی جسمانی کی ضرورت ہوتی ہے اور ٹھنڈک[2] پہنچانے والے غسل سے جو کہ دہوپ لینے کے بعد لیئے جاتے ہین جسم کی حرارت مین بہت زیادہ کمی ہو جاویگی +

جسم کے حصونکا دہوپ سے غسل یا جسم کے حصونکو دہوپ دینا۔ بدن کے مختلف حصونکو دہوپ سے غسل دیکر یا دہوپ دیکر ایسے مرضونمین جنمین گوشت کہین بدن پر ابھر جاتا ہی۔ یا بہتے ہوئے زخمون مین۔ یا کسی عضو کے سخت ہو جانے کی حالت مین یا مرض رسولی مین۔ یا جب جسم کے اندر کوئی حصہ بدن بڑھ جاتا ہی۔ اور سب قسم کے درد کرتے ہوئے مقامات وغیرہ کی حالت مین مین نے بہت ہی کامیابی حاصل کی ہے۔ جسم کے حصون کا دہوپ سے غسل اُسی طریقہ سے ہوتا ہے جیسا کہ کل جسم کا دہوپ سے غسل۔ صرف اسقدر فرق ہی کہ اسمین یہ بات زیادہ کیجاتی ہی کہ خاصکر وہ حصہ جسم کا جسکو دہوپ دینا منظور ہے برہنہ کر دیا جاتا ہے اور ایک یا زیادہ سبز پتونکے ذریعہ سے آفتاب کی شعاعون سے محفوظ رکھا جاتا ہے +

عموماً دہوپ سے غسل لینے کے متعلق ایک بات یہ کہی جا سکتی ہی کہ پانی اور غذا کو لیکر آفتاب سب سے ضروری وسیلہ ہے جو ہمکو بیماریون کا علاج کرنیکے لیئے دیا گیا ہے۔ اور کوئی دوسرا ایسا موثر طریقہ نہین ہے۔ خاصکر مزمن حالتونکے لیئے کوئی دوسرا ایسا موثر اور اُسی کے ساتھ ملایم طریقہ مادہ فاسد کو حرکت دینے اور نکالنے کا نہین ہے جیسا کہ دہوپ کا غسل (سن باتھ) ناظرین کو یہ بات ایک تمثیل سے صاف ہو جائیگی + یہ بات اچھی طرح سے جانی ہوئی ہے کہ اگر مٹی کا سنا ہوا کپڑا دہوپ مین پھیلا دیوین تو مٹی جلد تر سوکھتی ہے لیکن اگر ہم کپڑے کو ایکدفعہ دہوپ مین رکھین اور ایک دفعہ پانی مین رکھین تو دہوپ سے اُسکا میل کم و بیش نکلجاتا ہے اور دہونے سے زیادہ صفائی ہوتی ہے یعنی اسطرح سے سپیدی آتی ہے +

جملہ جانداروں کے وجود کا انحصار سورج۔ پانی۔ ہوا۔ اور زمین کے یکے بعد دیگرے اثر پڑنے سے ہوتا ہی + چھوٹے پودے اور درخت صرف جب ہی فربہ ہوتے ہین جب اُنکو دہوپ۔ پانی۔ ہوا۔ اور مٹی ملتی ہی جسوقت کہ زندگی کے یہ اجزا پورے طور سے یا جزوی طور سے علیحدہ کر دیئے جائین تو پودہ یا درخت کا بڑھنا بند ہو جاتا ہی اور مادہ خشک ہونے لگتا ہے + ایسا ہی طریقہ اور تمام جان رکھنے والی چیزونکے ساتھ بھی ہی اور پس انسان کے ساتھ بھی + بد قسمتی سے

نوٹ [1] یہ وقت جاڑون مین ہندوستان مین بہت مناسب ہی۔ مگر اور موسمون مین کوئی دوسرا وقت مقرر کیا جا سکتا ہی جسمین لحاظ اس امر کا ضرور رہے کہ ہر وقت گرم ہوا نہ چلتی ہو اور نہ دہوپ اسقدر سخت ہو کہ معمولی آدمی کے لیئے بھی ناقابل برداشت ہو + [2] مراد ہے فریکشن سٹز باتھ اور فریکشن ہپ باتھ سے +

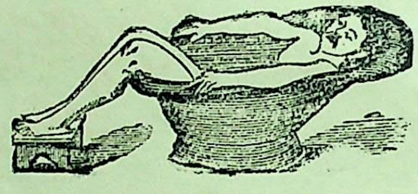
اکثر لوگ دھوپ اور پانی سے ضرورت سے زیادہ پرہیز کرتے ہین + جسم نازک ہوجاتا ہی اور نتیجہ یہ ہی کہ مائل بہ امراض ہوجاتا ہی + تندرست آدمی سورج کی گرمی کو بلا کسی خراب اثر کے برداشت کرسکتا ہی - برخلاف اُسکے مریض اور کمزور شخص اُس سی خود ہی بچتا ہی کیونکہ اُس سے ایک قسم کی بےچینی معلوم ہوتی ہی + دھوپ کی وجہ سے مادہ فاسد کو جسم مین جو تیز حرکت ہوتی ہے اُس سے قدرتی طور پر درد سر - چکر - تکان اور بھاری پن پیدا ہوتا ہے اگر وہ اعضا انسانی جنکا کام مواد کے خارج کرنے کا ہے ابھی زیادہ کمزور ہین + بہرکیف یہ علامات یقینی اِس بات کی پہچان ہین کہ مادہ فاسد منتشر ہونے لگا + محض دھوپ سے غسل کرنے یا دھوپ لینے سے بغیر پانی کے غسل[۱۱] کے جو اُسکے بعد لیئے جانے چاہئین وہ نتیجہ نہین حاصل ہوسکتا جو ہم چاہتے ہین کہ ملے + پانی مین جسم کی قوت زندگی بڑہانے کا اثر موجود ہے اور اسی قوت زندگی کا بڑہانا ہمارا سب سے اول نشانہ ہونا چاہیئے + پودے بھی جب اُنمین سورج اور پانی دونو نکا یکے بعد دیگری اثر پڑتا ہی تو بڑھتے اور تازہ ہوتے ہین - اور جلد مرجھانے لگتے ہین اگر صرف سورج کا ہی اثر اونپر پڑے + جب ایکمرتبہ ہم اُس راستے سے واقف ہوگئے جسپر قدرت کام کرتی ہی تو ہمکو اس بات کے سمجھنے مین کوئی دقت نہین ہوسکتی کہ کیونکر - جیسا کہ امراض کہنہ مین ہوجاتا ہی تھوڑی دیر کی اضطرابیان (بیماری[۱۲] سے صحت کیطرف رجوع ہونیکے اوقات) جو کہ دھوپ سے غسل لینے مین ہوتی ہین ٹھنڈہ پہنچانیوالے پانی کے غسلون سے فوراً ہی روک دی جاسکتی ہین + میرے[۱۳] پانی کے غسل جنکا بیان اوپر ہوچکا ہے دھوپ والے غسلونکے سلسلہ مین جب لیئے جاوین تو بیماری کھود ینے مین ایک تعجب خیز اثر رکھتے ہین + کوئی شخص ایسا خیال کرسکتا ہے کہ ننگے بدن پر سورج کا اثر بمقابلہ ڈھکے یا کپڑے پہنے ہوئے جسم کے زیادہ تیز ہوگا + لیکن یہ ایک بڑی ہی غلطی ہے نیچر کیطرف ایک نظر دیکھنے سے ہمکو اسکا یقین ہوجاویگا + مثلاً انگور کے درخت کو دیکھیئے - کیا انگور دھوپ سے بچنے کی غرض سے پتّون کے نیچے ہمیشہ نہین ہوجاتے ہین ؟ اگر ہر جگہ پتون سے محفوظ رکھے جاوین تو وہ بہت عمدہ پکتے ہین - جنکو کہ دھوپ لگتی رہتی ہے وے تُرش اور چھوٹے چھوٹے ہوجاتے ہین + یہی کیفیت شاہ دانہ کے درختون کی ہوتی ہے اگر پھل کے پکنے کے وقت تمام پتیان کیڑون نے کھالی ہین + پھل ایسا اچھا نہین پکتا جیسا کہ دوسری حالت مین پکتا - برعکس اُس کے شاہ دانہ کے پھل بغیر پورے بڑھے ہوئے خشک ہوجاتے ہین + ہر ایک پھل کو پکتے وقت اپنی حفاظت کے لیئے

نوٹ ۱۱: ویکشن ہپ اور سٹز باتھ کہ جنکا ذکر صفحہ ۱۰۶ کے اخیر فقرہ مین کیا گیا ہے - ۱۲ جسکو انگریزی مین سینی ٹری کرائی سس کہتے ہین یعنی وہ عین وقت جبکہ مرض ایک اچھی طرف پلٹا لیتا ہے - جب کہ ایسا وقت آتا ہے اُسوقت طبیعت کو گھبراہٹ ضرور ہوتی ہے کیونکہ کمزوری معلوم ہوتی ہے - مثلاً جب بخار دور ہوجاتا ہی یا دور ہونیکو ہوتا ہے ایک قسم کی گھبراہٹ کمزور آدمی کو ضرور ہوتی ہے اور کمزوری بھی ازحد معلوم ہوتی ہی + ۱۳ فریکشن ہپ اور فریکشن سٹز باتھ سے مراد ہے +

اسٹیم باتھ - سن باتھ - فریکشن ہپ باتھ - فریکشن سٹز باتھ

پتونکی ضرورت ہوتی ہے + تمثیلین جو نیچر سے لیکر پیش کیگئی ہین ہمکو بہت صاف طور سے دکہلاتی ہین کہ دہوپ کے براہ راست لگنے مین اور کسی چیز کے ذریعہ سے لگنے مین کسقدر فرق اُسکے اثر مین ہوجاتا ہے +

سورج کا اثر ننگے سر پر نقصان پہنچانیوالا ہوتا ہی - اور سب قسم کی تکالیف ننگے سر کو دہوپ لگنے سے ہوتی ہین + اگر ہم جسم کو اپنے کپڑون سے ڈہکا رکھین تو جسم کی کہال اپنے مسامات کو دفعتاً کہولدیتی ہی اور جلدی نم اور گرم ہوجاتی ہی اور پسینہ لانا شروع کردیتی ہی + مگر اسکا فعل زیادہ ہوجاتا ہی - اگر ہم ننگے جسم پر ایک ایسا غلاف رکھین جسمین کہ بہت پانی بند حالت مین موجود ہو + ایسا غلاف ٹھیک بڑے سبز اور تازہ عرق دار پتون سے بنجاتا ہے +



تصویر - ڈی

یہ بات اچھی طرح جانی گئی ہی کہ سیاہ کپڑون مین سورج کی کرنونکا اثر بمقابلہ سفید کپڑونکے بالکل مختلف ہوتا ہی + ہوسکتے یہ امر کہ ہم پہننے کے کپڑے یا مختلف قسم کے پارچہ یا سبز عرق دار پتے حفاظت کیلئے استعمال کرین - عدم توجہی کے قابل نہین ہی + برسونکے تجربہ نے جو مینے اپنے کارخانہ مین حاصل کیا ہی مجھے اس امر کا یقین دلادیا ہی کہ دہوپ کا سبز پتونکے اندر سے ہیجا کر جسم پر پڑنا ایسے ہی مواد فاسد کے منتشر کرنیکیلئے سب سے عمدہ اثر پڑتا ہی + دہوپ سے غسل لینا بہتر ہی بہ نسبت دوسرے طریق علاج کے گرین سکنیس[۱] خصوصاً پیڑو کے اندر گومڑے پڑجانے کی حالت مین - یا کمی خون - یا کنٹھ مالا (خنازیر) یا سل اور گنٹھیا کی حالت مین بہت زیادہ مفید پایا جاویگا +

فریکشن ہپ باتھ - یہ غسل حسب ذیل طریقہ مین لیا جاتا ہی + ایک ٹب نہانیکا اُس شکل[۲] کا جو تصویر ڈی مین دکھلایا گیا ہی پانی سے اسقدر بھرا جاتا ہی کہ پانی ناف تک اور جانگہون تک پہونچے + پانی ۶۸ درجہ سے ۸۴ درجہ فہرن ہائٹ تھرمامیٹر کی حرارت رکھنے والا ہو اور غسل کرنے والا کچھ بیٹھکر اور کچھ پیچھے کو سہارا لیکر بغیر ٹھہرے اور تیزی سے

---

۱ اسکو کلوروسس بھی کہتے ہین جسکا مفصل ذکر صفحہ ۲۳۰ لغایۃ ۲۳۹ مین ہوا ہی - اس مرض مین جلد کا رنگ زرد مائل بہ سبزی ہوجاتا ہی اسوجہ سے اسکو گرین سکنیس کہتے ہین کیونکہ گرین انگریزی مین سبز کو کہتے ہین اور سکنیس یعنی بیماری + یہ مرض اکثر عورات کو جوان عمر مین ہوتا ہی + ۲ اسکے لیے معمولاً کنوئین کا تازہ پانی ہر موسم مین مناسب ہی اور ایسے پانی کی حرارت بھی قریب قریب انہین درجونکے درمیان ہوتی ہی + ان صورتون مین جنہین کہ تازہ پانی کی حرارت سے کم و بیش درجہ کی حرارت کا پانی درکار ہو تو تازہ پانی مین تھوڑا تھوڑا گھر مین رکھا ہوا سرد پانی یا خوب گرم پانی ملاکر جس درجہ حرارت کا پانی چاہین حاصل کرسکتے ہین + فہرن ہائٹ تھرمامیٹر سے پانی کی گرمی و سردی کے درجے معلوم کیے جاسکتے ہین جس سے کہ ہوا کی بھی گرمی سردی معلوم کیجاتی ہی - یہ گرمی ناپنے کا آلہ یعنی فہرن ہائٹ تھرمامیٹر شہرون مین بڑے سوداگرونکے یہان ملتا ہی +

کل پیڑو کو ناف سے نیچے کی جانب اور ایکطرف سے دوسری طرف تک ایک اوسط درجہ کے موٹے بھیگے ہوئے کپڑے سے ملے
(جوٹ کپڑا یا موٹا کپڑا) + یہ عمل اُسوقت تک کرنا چاہیئے جبتک کہ جسم خوب ٹھنڈا ہو جاوے + اولاً پانچ منٹ سے وس منٹ تک کافی ہونگے
بعد ازان غسل کچھ زیادہ دیر تک لیئے جا سکتے ہین + دوم یہ کہ بہت زیادہ کمزور آدمیونکے لئے اور بچونکے لیئے چند منٹ کافی ہین + یہ بہت
ضروری ہے کہ ٹانگین - پاؤن اور جسم کے اوپر کا حصہ بقیہ جسم کے ساتھ ٹھنڈے نہ کیئے جاوین - کیونکہ انمین معمولاً
خون کم ہوتا ہے - اول الذکر اسوجہ سے کمبل سے ڈھانک لیئے جاوین + بعد فرکشن ہپ باتھ کے جسم فوراً پھر گرم کیا جانا چاہیئے -
جو کہ کھلے ہوئے میدان مین محنت کرنے سے بہت جلد ہو جاتا ہی + اون مریضون کو جو زیادہ کمزور ہین یا نازک ہین بستر پہ لٹا کر
اچھی طرح سے ڈھک دینے سے گرمی آجاتی ہی + اگر گرمی بہت آہستہ سے آوے تو ایک پیٹ سے لپیٹنے کی پٹی باندہ دیجاوے +
اس قسم کے فرکشن ہپ باتھ ایک مرتبہ سے تین مرتبہ تک روزانہ لیئے جا سکتے ہین اور وقت کا اندازہ اور پانی کی حرارت مریض کی
حالت کے مناسب ہونی چاہیئے + بہت سی حالتومین اس غسل کے بجائے فرکشن سٹز باتھ لینا چاہیئے یا دونون قسم کے غسل لیئے جاوین +
فرکشن سٹز باتھ - یہ غسل عورتون کی بیماریومین خاصکر نفع بخش ہی اور ذیل کے طریقہ مین لیا جاتا ہے +
اس ٹب مین جسکا ذکر اوپر کے غسل مین آگیا ہے ایک اسٹول یا لکڑی کی بیٹھک جیسی کہ بیٹھنے بنائی ہو رکھدی
جاتی ہے + تب اس ٹب مین پانی ڈالا جاتا ہے مگر صرف اتنا کہ بیٹھنے کی چیز کے اوپر کے کنارہ کے برابر رہے
اور اسکی اوپر کی سطح خشک رکھین + غسل کرنے والی (عورت) تب اس خشک تختہ پر بیٹھتی ہو اور ایک موٹا کپڑا
(جوٹ کپڑا یا موٹی تولیا) پانی مین ڈبو کر بہت آہستگی کیساتھ اُس سے بچہ پیدا ہونیکے راستہ کے مُنھ کو دھووے ہمیشہ اتنا چاہیئے جسقدر
زیادہ پانی اُٹھ سکے اٹھاوین + یہ بہت ضروری ہی کہ فرج کے باہر کے ہونٹھ نہ کہ اندر کے حصے دھوئے جاوین - اور یہ بھی

ف۱ یعنے گرمی شانت جب تک نہو اُسوقت تک یہ عمل کرنا چاہیئے + ف۲ بیٹھنے کے بعد یہ چاہیئے کہ کمبل سے سر سے پیر تک ڈھک لیوین - کمبل اوپر سے پھیلا لیا
جاوے تا کہ ٹب کے باہر ادہر اُدہر لٹکتا رہے اور پاؤن کے باہر تک پڑا رہے اور سر کے اوپر ہو کر ٹب کے باہر سرہانے لٹکتا رہے + تا کہ سر پر اُسکا بوجھ نہ پڑے
اور پیڑو کے ملنے مین ہاتھ نہ رُکے یہ مناسب ہوگا کہ ایک بغیر ہاتھ کی کرسی تکیہ کی جانب ٹب سے ملا کر رکھین تا کہ کمبل سر پر ہوتا ہوا کرسی کے تکیہ پر ہوتا ہوا کرسی پر
رکھا جاوے اور پاؤن بھی زمین سے کسیقدر اونچی چیز مثلاً کوئی مونڈھا یا چوکی پر رکھے جاوین تا کہ غسل لینے مین آسانی ہو اور کمبل بھی ایک بوجھ نمعلوم ہووے
پیر کی جانب سے کمبل کا سرا پیرون سے داب لیا جا سکتا ہے + ف۳ مثلاً ٹہلے یا ورزش کرے یا کوئی کھیل مثل لان ٹینس یا کرکٹ کے کھیلے غرض کہ کوئی
ایسا کام کرے جس سے جسم مین گرمی آجاوے - اور پسینہ بھی چک چکا جاوے - اگر خوب پسینہ آوے تو اور بھی بہتر ہے + ف۴ کسی ادنی کپڑے کی یا
فلالین کی دبیز کوئی ۹ گرہ چوڑی پٹی جسمین پیٹ پر دو لپیٹ آجاوین پیٹ کے چارونطرف لپیٹ لیجاوے تو گرمی جسم مین جلد آویگی + ف۵ یعنی
کتنے دیر تک ایک غسل ہونا چاہیئے اور کس درجہ کی حرارت کے پانی مین + ف۶ معمولی ٹب جو کافی بڑا غرض ہذا کیلئے ہو اُسمین بیٹھکر ہپ باتھ لے سکتے ہین +

اسٹیم باتھہ - سن باتھہ - فریکشن ہپ باتھہ - فریکشن سٹز باتھہ

سختی سے آگے پیچھے کو ملنے نہین چاہیئین بلکہ نرمی اور آہستگی کے ساتھ جسقدر کہ پانی کپڑے مین آسکے اُس سے دہو دیئے جاوین + معلوم ہو کہ اس غسل مین بھی ٹانگین - پاؤن اور جسم کے اوپر کا حصہ خشک رہتا ہے + لیکن اگر چہ تر بھیگ جاوین تو غسل کے اثر ہونے مین یہ کچھ ہرج نہین ڈالتا - عورات کے ایام حیض مین یہ غسل بند کر دینے چاہیئین + لیکن اگر اجراے خون اعتدال سے زیادہ ہو تو اس ایام مین بھی لیئے جاسکتے ہین - مگر صرف اُس حالت مین جبکہ کسی مریض کیلیئے یہ خصوصاً تجویز کیئے ہون + ایام حیض دو یا تین دن سے زیادہ نہین ہونے چاہیئین یا حد چار دن - اس سے زیادہ خون کے جاری رہنے سے معلوم ہوتا ہی کہ حالت اعتدال سے تجاوز کر گئی ہے اور مرض کی حالت ہو گئی ہے +

اس فریکشن سٹز باتھہ کے لیئے پانی اُس درجہ کی حرارت کا ہونا چاہیئے جو کہ قدرت ہمکو دیتی ہی (۵۰ سے ۶۰ درجہ فہرن ہایٹ[۵۱]) گو خاص حالتون مین پانی اس سے زیادہ حرارت کا بھی (۶۶ درجہ فہرن ہایٹ کے قریب تک) لیا جاسکتا ہے +

یہ غسل دس منٹ سے ایک گھنٹہ تک بلحاظ عمر اور مریض کی حالت کے لیا جاسکتا ہے[۵۲] + خصوصاً جاڑے کے موسم مین وہ کمرہ جسکے اندر یہ غسل لیا جاوے خوشگوار حد تک گرم رکھنا چاہیئے + اس فریکشن سٹز باتھہ مین پانی جتنا کہ زیادہ سرد ہوگا اوسیقدر نفع زیادہ ہوگا + مگر پانی اُس سے زیادہ سرد نہو جتنا سرد غسل کرنیوالے کے ہاتھہ سہ سکین + گرم ملکون مین اور منطقہ حارّہ مین اسقدر سرد پانی نہین ملسکتا جسقدر کہ اس ملک مین - لیکن اسقدر سرد جسقدر کہ دستیاب ہوتا ہی پانی استعمال کیا جاسکتا ہے + اور ایسی حالت مین کچھ اندیشہ نہین ہونا چاہیئے کہ غسل کا اثر کیا ہوگا - کیونکہ گرم ملکون مین پانی اور ہوا کی حرارت کی مناسبت قریب قریب وہی ہی جو یہان اس ملک کے پانی اور ہوا کی حرارت مین ہے - اسلیئے اثر غسل کا دونون حالتون مین ایک ہی ہوگا + اس میری راے کی تائید ہر طرحسے اُن رپورٹون سے ہوئی ہے جو کہ میرے پاس بجد گرم ملکون سے آئی ہین +

جہانکہ ہپ باتھہ لینے کا برتن نہو تو کوئی نہانے کا ٹب اس فریکشن سٹز باتھ مین استعمال کیا جاسکتا ہے + یہہ صرف کافی بڑا ہونا چاہیئے تاکہ ایک اسٹول یا کوئی دوسری آرام سے بیٹھنے کی چیز

---

۵۱ یہ ملک جرمن کے تازہ پانی کی حرارت ہے - ہندوستان مین خصوصاً ہمارے حصۂ ملک مین تازہ پانی کنوئین کا قریب قریب ۷۰ سے ۸۰ درجہ کا ہوتا ہے مگر اُسکو کسی گھڑے مین رکھکر بہت سرد کرسکتے ہین +

۵۲ یہ اندازہ ایک غسل کا ہے اور دن رات مین کئی کئی غسل بلحاظ مرض اور مریض کے لیئے جاسکتے ہین جیساکہ آیندہ اس کتاب مین تمثیلون سے واضح ہوگا +

اسمین آسکے۔ اور کم سے کم پانچ چھ گیلن[51] پانی اُسمین اسٹول کے کنارہ تک آجاوے۔ ان غسلون مین اگر بہت تھوڑا پانی لیا جاوے تو وہ جلد گرم ہو جاتا ہی اور اسواسطے غسل کا اثر بھی کم ہوتا ہی۔ ہلکا اور خالص[52] پانی بمقابلہ چشمہ کے پانی کے بہتر ہوتا ہی لیکن جہان صرف چشمہ کا ہی پانی دستیاب ہوسکے تو اسکو تھوڑی دیر رکھدینا چاہیئے مگر اس امر کا لحاظ رہے کہ زیادہ گرم نہو جاوے۔
قریب قریب شریف خاندان مین اسکی مانند غسل ایک قسم کی چوکی پر محض بغرض پاکیزگی لیئے جاتے ہین مگر اسقدر سرد پانی او نہین استعمال نہین کیا جاتا نہ غسل اتنی دیر تک لیا جاتا ہو نہ اس طریقہ مین لیا جاتا ہی جیسا کہ مین بتلاتا ہون۔

مردون[53] کیلیئے بھی غسل اسیطور سے طیار کیا جاتا ہی اور عضو تناسل کے منہ کے اوپر کی کھال[54] کے آخر کو یعنی آخر کنارہ کو سرد پانی کے اندر دھویا جاتا ہی۔ غسل کرنیوالا اپنے بائین ہاتھ کی بیچ کی اور انگوٹھے کے پاس کی انگلیون سے یا انگوٹھے اور اُسکے پاس کی اُنگلی سے آلت کے منہ کو ڈھکنے والے چمڑے کو پکڑکر آلت کی سپاری کے سرے کے اوپر کو جسقدر کہ ہوسکے لیجاوے تاکہ سپاری بالکل ڈھک جاوے اور گرد سے محفوظ رہے۔ پھر وہ شخص ٹاٹ کے کپڑے سے یا سن کے کپڑے سے جو معمولی رومال کی برابر ہو دہنے ہاتھ مین پانی کے اندر لیکر اُس انگلیون مین پکڑی[56] ہوئی کھال کو ملائمت کے ساتھ برابر دھوتا ہے۔ ان ہدایات پر من وعن چلنا بہت ہی ضروری ہی۔ ہر شخص کو جسکو یقین کامل نہین کہ وہ طریقہ مذکور کے موافق صحیح طور پر عمل کرنا سمجھے گا مین اُسکو مشورہ دیتا ہون کہ وہ خاص ہدایت کے لیئے مجھ سے رجوع کرے تاکہ بیفائدہ تکلیف اور تضییع اوقات (شاید اپنی تندرستی مین یقیناً نقصان) سے بچ جاوے۔

اُن مریضون مین جنکے جسم کے اندر کوئی مقام ورم کرآتا ہی یا کسیجگہ سٹرن پیدا ہوگئی ہی یا جبکہ مرض مزمن اور پوشیدہ مین ایک نئی بلا واقع ہو کر مرض حاد معلوم ہونے لگتا ہی تب ورم اندرونی بہت جلد بسا اوقات اول ہی غسل کے بعد نیچے کو کھنچ آتا ہی اور اُس مقام مین یا اُسکے قریب ظاہر ہوتا ہی جو مقام کہ دھونے مین رگڑا گیا ہی۔ یہ کسیطور پر بُری علامت نہین ہی۔ دوسرے حصہ کتاب ہذا مین سرطان پھوڑے کے بیان مین بھی اُسکا مفصل ذکر کرونگا۔

---

[51] ایک گیلن پانی مین تخمیناً ۳ سیر اچھٹانک وزن ہوتا ہی۔ پانچ چھ گیلن کا تخمینہ ۱۸ تا ۲۲ سیر یا کچھ کم ہوا۔ [52] انگریزی مین لفظ سافٹ واٹر آتا ہی یہ وہ پانی ہی جسمین کوئی معدنی اجزا یا زمین کے شامل نہون بارش کا پانی خالص حالت مین یا آب کشیدہ کو سافٹ واٹر کہسکتے ہین۔ چشمہ کے پانی سے مراد زمین مین بہتے ہوے پانی سے ہی۔ بہتے ہوئے پانی مین چونکہ مٹی اور مختلف قسم کے ریزے بہتے ہین غالباً اسلیئے یون کہا گیا ہی کہ بہتے ہوئے پانی کو رکھدیا جاوے تاکہ وہ صاف ہو جاوے اور ریزے ہر قسم کے بیٹھ جاوین وہ پانی جو کہ معمولاً پینے مین آتا ہی بہت عمدہ کام دیگا اگر کسی جگہ پانی بالکل کھاری ہی اور وہی پیا بھی جاتا ہے تو وہ بھی ضرور نفع دیگا لیکن شیرین پانی ہمیشہ کھاری پانی سے بہتر ہوتا ہے۔

[53] اس غسل کے واسطے بجائے ٹب کے ایک مٹی کی ناند لے لی جاوے اور بیٹھنے کی چیز اسٹول یا مونڈھا یا چوکی جو اونچائی مین اُسکی برابر ہو ناند کے برابر لا کر رکھ دی جاوے۔ اور اُس مونڈھے وغیرہ پر پیر لٹکا کر بیٹھ کر غسل عضو تناسل کا بطریق مذکورہ کیا جاوے۔ ایک مریض کی استعمالی ناند دوسرے مریض کے لیئے استعمال نہین کرنی چاہیئے اور اُسکا پانی غسل کے لیئے بدلا ہوا ہونا چاہیئے۔ مناسب ہی کہ چند گھڑے اس غرض کے لیئے اُس کے رکھے ہوئے تیار ہون تاکہ سرد پانی جسوقت ضرورت ہو دستیاب ہوسکے۔ ناند ایسی ہو کہ جسمین ۲۰ سیر پانی کم از کم آجاوے کیونکہ اسقدر پانی معمولاً اوقات ۲۰ لغایت ۳۰ منٹ تک کام دیسکتا ہے۔ اگر پانی اس سے زیادہ ہو تو زیادہ دیر تک کام دے سکتا ہے۔ اس استعمال کیے ہوئے پانی کو درخت وغیرہ مین ندینا چاہیئے کیونکہ ایسا کرنے سے اُنکے خشک ہو جانے کا احتمال ہے۔

[54] اس کھال سے مراد ہی جسکو کہ اہل اسلام ختنہ کردیتے ہین یعنی جو کہ پیشاب کے سوراخ کو معمولاً ڈھکے رہتی ہی۔ انگریزی مین اسکو فور اسکن اور ہندی مین کھلڑی کہتے ہین۔

[55] مسلمانون کے لیئے دیکھو طریقہ جو باب ہذا کے اخیر مین حرف الف کے نوٹ مین تحریر کیا ہی۔ نیز دیگر علم ہدایتین جو اس باب کے اخیر مین مندرج کی گئی ہین ملاحظہ کرو۔

[56] وہ کھال جو بائین ہاتھ کی انگلیون مین پکڑی ہوئی ہی پانی کے اندر ہی اندر دھوئی جاوے گی۔

اسٹیم باتھ - سن باتھ - فریکشن ہپ باتھ - فریکشن سٹز باتھ

کوئی اندیشہ رگڑ کی وجہ سے سوزش پیدا ہونیکا نہین ہونا چاہئے غسل برابر جاری رکھے جاوین اگر ضرورت سمجھی جاوے تو پہلے سے ذرا زیادہ ملایم کپڑے کا استعمال کیا جاوے[۵۱] + نشست کے تین انگل اوپر تک پانی رکھنے مین بہت سے مرضون مین فائدہ جلدتر حاصل ہوگا + ایسی حالت مین پانی ۶۳ درجہ سے ۷۰ درجہ[۵۲] فہرن ہایٹ کے حرارت تک کا ہونا چاہئے + تب چوتڑ تو پانی مین رہینگے ۔ بقیہ طریقہ وہی ہے جیسا اوپر مذکور ہوا ہے +

بہت سے لوگونکی سمجھ مین یہ بات نہ آئی ہوگی کہ یہی خاص حصہ جسم کا جسکا ذکر ہو چکا ہی نہ کوئی دوسرا حصہ کیون پسند کیا گیا ہی جس پر کہ ایسا غسل دیوین + لیکن واقعی کوئی دوسرا حصہ اس غرض کے لیئے ایسا موزون نہین ہی جیسا کہ یہ + کسی دوسری جگہ مین اسقدر زیادہ اور ضروری باریک رگون کے سرے نہین ہین + خاصکر یہ اُن اعصاب[۵۳] کی شاخین ہین جو کہ ریڑھ سے نکلتی ہین نیز نروس سمپیتھاٹک کی ۔ جو کہ بوجہ اسکے کہ انکا سلسلہ دماغ سے ہی اس طریقہ عمل سے کل نظام عصبی پر اثر ڈال سکتے ہین + یہ صرف اعضائے تناسل کے ہی مقام سے ہی جو کہ کل نظام عصبی پر اثر ڈالا جاسکتا ہے ایک معنی کرکے بچہ مین زندگی کے پورے درخت کی جڑ ہی + سرد پانی کے اندر دہونے سے نہ کہ صرف بیجا اندرونی گرمی ہی کم ہوتی ہی بلکہ اعصاب مین بھی زیادہ تازگی معلوم ہوتی ہی ۔ گویا تمام جسم کی جان مین قوت دیدی گئی یہانتک کہ چھوٹے سے چھوٹے حصہ مین بھی + اسمین مستثنیات بھی ملتے ہین جہان کہ سلسلہ رگون کا (اعصاب کا) شکست ہو گیا ہے ۔ مثلاً عمل جراحی کی وجہ سے +

ہر ایک معقول شخص جو کہ عملیہ تجربہ کرنیکو نہین ڈرتا ہے اس بات کو تسلیم کریگا کہ فریکشن سٹز باتھ اُس طریقہ سے جیسا کہ مین تجویز کرتا ہون جملہ امور کو جو کہ اعضاے جسمانی کے افعال کو درست کرنیکے لیئے ضروری ہین پورا کرتا ہے +

یہ امر بھی قابل بیان ہے کہ فریکشن سٹز باتھ جو کہ ہزارون شخصون کو نفع بخش ہو چکا ہے صرف اُنہین کے لیئے رکھا گیا ہے جنکی تندرستی[۵۵] خراب ہی + ہر ایک شخص جو اس بات کو جانتا ہی کہ کیسے تکلیف دہ اور ناگوار

نوٹ [۵۱] یعنی فریکشن سٹز باتھ اور خاص کھال کے دہونے مین + [۵۲] معمولی فریکشن سٹز باتھ مین پانی کی حرارت ۵۰ سے ۶۰ درجہ تک لکھی گئی ہی اور بعض حالتون مین ۶۶ درجہ بھی (دیکھو صفحہ ۱۱۱ - اور اسکے متعلق نوٹ) پس واضح ہو کہ ایسے غسلون مین جسمین کہ اسٹول کے اوپر تک پانی رکھا جاوے تو پانی ۶۳ درجہ کی حرارت سے کم نہو تازہ ہو یا اُس ہی کسیقدر سرد ہو مگر بہت سرد نہو کیونکہ تازہ پانی کی حرارت ۶۳ درجہ کی حرارت سے کم نہین ہوتی اس فریکشن سٹز باتھ کیلیئے گرم پانی کبھی نہین لیا جاوے + [۵۳] اعصاب ایک قسم کی رگین یا تار حیوانات کے جسم مین ہین جو کہ ریڑھ اور دماغ سے نکلکر تمام جسم مین پھیلتے ہین اور ایسی پھیلتی ہین کہ انکا جال تمام جسم مین بچھا ہوا ہی ۔ ایسے کوئی جگہ جسم کی خالی نہین ہی ۔ انکے دو کام ہوتے مین اور کام کے لحاظ سے انکی دو قسمین ہین ایک وہ ہین جنکے ذریعہ حس ہوتی ہی دوسری وہ ہین جنکے ذریعہ سے حرکت ہوتی ہی + اگر کسی موقع سے انکا سلسلہ شکست ہو جاوے تو اسکے نیچے حصہ کو نہ حس ہوگی نہ حرکت ہوگی اور انکی ہی خرابی کیوجہ سے اس قسم کے امراض ہوتے ہین جنمین کہ حس و حرکت معدوم ہو جاتی ہی + یہ دونون قسم کے اعصاب برابر برابر اپنے مقام سے نکلکر تمام جسم مین پھیلتے ہین + [۵۴] سمپیتھاٹک سسٹم یا آرگنک لائف کے نروز (اعصاب) یا جسکو گریٹ سمپیتھاٹک نرو (عصب) بھی کہتے ہین در حقیقت مرکب ہے ایک قطار سی گلیٹون کی جو کہ کھوپڑی سے مقعد کی ہڈی تک دونون طرف پیٹھ کے مہرونکے پھیلی ہوئی ہین اور تمامی اعضاء درونی اور انتڑیون کو شاخین پہنچاتی ہین + کھوپڑی اور ریڑھ کی نلی سی گذر کرکے اور پٹھونسے ملجاتی ہین سوائے چوتھا اور چھٹے پٹھونکے جنسے کہ کے وی رے نس سامی نس کے پاس ارتباط ہوتا ہی ۔ اور اعصاب شمی اور نوری دسمی کے ساتھ متصل انکے انتہا کے ملجاتے ہین ۔ نہین سمپیتھاٹک پٹھونکی شاخین ہمراہ اُن شرائین کے جو کہ اعضاے مختلف کو خون پہنچاتے ہین جاکر کچھ ایسا ابر پھیر کرتی ہین کہ جالونکی صورت بنجاتی ہی ۔ اور نام انکا مطابق اُن شریانونکے ہوتا ہی جنکے ہمراہ وے جاتے ہین + ان سمپیتھاٹک گلیٹونکا شمار محققین یون کرتے ہین کہ سر مین ۵ ۔ گردن مین ۳ ۔ پیٹھ مین ۱۲ ۔ کمر مین ۴ ۔ سرین مین ۴ ۔ یا ۵ ہر جانب اور ہر ایک گلٹی بطور ایک علحدہ مرکز کے ہی جسمین سے کہ چارون طرف کو شاخین دوڑتی ہین اسطرح پر کہ (۱) اوپر کو جانیوالی شاخین جو کہ اوپر کی گلٹی سے ملحق ہو جاتی ہین (۲) نیچے کو آنیوالی شاخین جو کہ نیچے کی گلٹی سے ملجاتی ہین (۳) بیرونی شاخین جو کہ ریڑھ کے پٹھونکے ساتھ وصل ہو جاتی ہین اور (۴) درونی شاخین کہ طرف مقابل کے سمپیتھاٹک ریشون سے جڑ جاتی ہین اور انتڑیون مین بھی پھیلتی ہین + افعال سمپیتھاٹک سسٹم کے ایسے نامعلوم اور مخفی ہین کہ انکا بیان بالتفصیل نہین کیا جاسکتا ۔ بعض لوگون نے اسطرح پر کہا ہی کہ وہ ایک وسیلہ ہی جس سے اثر حالات دلی کا افعال عضوی مین پہنچتا ہی خصوصاً باعث اسکے کہ اسکو فقط انتظام دینے شرائین کے منہ کی حاصل ہی جیسا کہ دہڑکے (ہول دلی) اور غشی اور شرم مین اور دفعۃً زیادہ ہونے مین آنسوؤنکے اور بھوک اور رطوبت پستان مین جو بسبب خاص حالتون دل وغیرہ کے پیدا ہوتی ہین اسکے سبب سے قوت نامیہ کو قوت حیوانی کے ساتھ علاقہ ہی اور اسکے باعث ان دونون مین موافقت ہی " انتخاب از کتاب معین الجراحین مصنفہ ڈاکٹر فریڈرک ۔ جان موبٹ صاحب + [۵۵] پورے تندرست شخص کی پہچان کے لیئے دیکھو صفحہ ۹ لغایت ۱۳ ۔

اور محض اعمال جراحی انسان کے جسم پر ماہران فن جراحی کے ہاتھون سے کیئے جاتے ہین۔ وہ اس سادے۔ لیکن یقینی دافع امراض فریکشن

سِٹز باتھ کو نے تعصبی کی نگاہ سے دیکھے گا+ اس موقع پر جہان معاملہ تکلیف انسانی کے دور کرنیکا ہی بیجا شرم نہین ہونی چاہیئے+ پورے

پورے تندرست آدمیون پر فریکشن سٹز باتھ کا کچھ اثر نہین ہوتا اور اُنکے لیئے اس غسل کے لینے کی ہدایت بھی نہین کیجاتی ہی+

ایسے لوگون کو یہ عمل تھکانے والا معلوم ہوگا اور بیمار آدمی اکثر اسکو ضرورت سے زیادہ کرینگے+

نیچر مین جو لگاتار کوششین برابری پر پہونچنے کی پائی جاتی ہین اُنکی طرف بھی توجہ دلانا یہان ضروری ہے+ یہ کوششین بیجان[۵۱]

مادہ کے متعلق کارروائیون مین ہی صرف نہین ہوتین۔ جیسا کہ اکثر غلطی سے خیال کر لیا جاتا ہی[۵۲]+ وے اس متواتر کمی و بیشی مین بھی

جو حرارت جسم انسانی مین بلحاظ اُسکے چارو نطرف کی چیزونکے ہوتی ہے۔ پائی جاتی ہین+ اندر سے باہر کی جانب اور باہر سے اندر

کی جانب ایک تبدیلی حرارت مین ہوا کرتی ہی جسکو بجلی کی لہر یا روانی تبلانا غلطی نہین ہے+ اور جیسے کہ ایک مادی لہر مین ویسے

ہی اسمین بھی کچھ زور ضرور ہوگا+ اب جیسے جیسے یہ بڑھتی جاتی ہے مثلاً ایک جسم مین جسکو بخار ہے۔ ویسے ہی اُس شخص کی حالت

ناقابل برداشت ہوتی جاتی ہی اور ویسے ہی مرض کی علامت بھی سخت تر ہوتی جاتی ہی+ جیسے کہ خاک کا طوفان حبس اور بیچینی لیئے

ہوتا ہے اُسی طور پر انسان کے جسم مین مادہ فاسد کی موجودگی اثر رکھتی ہی۔ اسموقعہ پر حالت مساوات کے پیدا کر دینے سے بہتر کیا اور

کوئی دیگر حالت زیادہ قابل قدر اور زیادہ قرین عقل ہو سکتی ہی؟ زیادہ درجہ کی حرارت کم درجہ کی گرمی سے ملکر برابر ہونی چاہیئے اور اعتدال[۵۳]

سے زیادہ حرارت کو اعتدال پر لانا چاہیئے+ اور وہ پل[۵۴] جو اس مقصد تک پہونچاتا ہے میرے علاج کرنیکے دیگر طریقونکے ساتھ ملکر فریکشن

سٹز باتھ ہے۔ جو فریکشن باتھ کہ اُن مختلف وجوہ سے جنکا بیان اوپر ہو چکا ہی ہمیشہ صرف ٹھنڈے پانی مین لینا چاہیئے+

ان غسلونکا عمل الوکھا ہی اور بیشمار حالتون مین مجرب ہے+ اگر کسی حالت مین نتیجہ حسب دلخواہ نہ حاصل ہو تو یہ اسی وجہ سے

ہوگا کہ جسم سے اصلی طاقت زندگی جاتی رہی ہے+

اگر جسم کے اندر مادہ فاسد بھرا ہوا ہی جسکی کہ مشابہت رنگ خوردہ مشین سے دیجا سکتی ہے تو بگڑی ہوئی قوت

ہاضمہ اس قابل نہوگی کہ معمولی مقدار غذا سے آیندہ اسقدر قوت پہونچاوے جو کہ انسان کو اُسکی پہلی حالت

قایم رکھنے کے لیئے کافی ہو+ بمقابلہ پیشتر کے زیادہ مقدار غذا کی ضرورت ہونے لگتی ہی اور معمولاً خاصکر محرک غذا کی

۵۱ مثلاً ایک گرم چیز کسی سرد چیز کے پاس رکھی ہی تو دونونمین ایسی کوشش ہوتی ہی کہ دونونکی حرارت ایکسی ہو جاوے۔ پس اگر وہ کافی دیر تک پاس رکھی رہین تو دونونکی گرمی برابر ہو جاویگی یعنی ایک کی سردی کم ہوگی اور دوسرے کی گرمی کم ہو کر دونون برابر ہو جاوینگی۔ یہ قانون قدرت یہانتک پایا جاتا ہی کہ اگر ایک عالم و ایک جاہل پاس پاس رہتے ہون تو ایک کی نزدیکی کا اثر دوسرے پر ضرور پڑیگا جاہل کی کوشش عالم سے فائدہ اُٹھانیکی اور عالم کی کوشش اُسکو اپنا علم دینے کی ہوگی۔ کوشش ضرور ہوگی خواہ اُسمین دونون کامیاب ہون خواہ نہون + ✢ ✢ ✢

۵۲ مطلب یہ کہ غلطی سے اکثر ایسا خیال کر لیا جاتا ہی کہ یہ کوششین بیجان مادہ کے متعلق کارروائیون مین ہی صرف ہوا کرتی ہین + ۵۳ ہر تندرست آدمی کے جسم کی حرارت کا ایک درجہ مقررہ ہے اُسکو نارمل کہتے ہین جب حرارت اُس سے تجاوز کر گئی وہی بخار ہے اس حرارت کا پھر گھٹا کر نارمل یا اعتدال پر لانا ہی بخار کا دفع کرنا ہی+ ۵۴ تشبیہ ایک پل سے دیگئی ہی جیسے کہ پل انسان کو دریا یا سمندر کے پار آسانی پہونچاتا ہی اسیطور سے فریکشن باتھ معہ دیگر غسلونکے انسان کو بیماری کے سمندر یا دریا کے پار بحفاظت پہونچنے کا ذریعہ ہی۔ مگر جیسے کہ اگلی چند سطرون سے واضح ہوگا یہ ضرور ہی کہ جسم مین اصلی جان اسقدر رہگئی ہو کہ اس کنارہ سے اُس کنارہ تک پہونچنے کی مہلت دے+ انگریزی مین لفظ وائٹیلیٹی ہی یعنی وہ اندرونی قوت جو زندگی قائم رکھنے کے لیئے ضروری ہی+

اسٹیم باتھ۔ سن باتھ۔ فریکشن ہپ باتھ۔ فریکشن سٹز باتھ

تاکہ وہ شخص کاروبار کرنے کی حالت مین رہے۔ اگر ایسے موقع پر ہضم کرنیکی قوتین قدرتاً دمبدم زیادہ گھٹتی جاوینگی +
اگر ہم پھر جسم کی قوت زندگی کا بڑھانا چاہین تو ہم کسی ایسے وسائل کی مدد سے کرسکتے ہین جو ہاضمہ کو ترقی دیوین + سب سے اچھے طریقے جو مجھے معلوم ہین وے قدرتی غذا اور اسی کے ساتھ ٹھنڈک پہونچانے والے غسل ہین + وے خراب سے خراب ہاضمہ کو (اسوقت تک جبتک کہ وہ درست ہونیکے قابل ہے) بمقابلہ کسی دوسرے علاج کے جلد تر درست کرتے ہین۔ اور مزید برآن قدرتی طریقہ مین اثر کرتے ہین + علاوہ اسکے یہ غسل بخار کی حرارت کو جو مادہ فاسد کے رگڑ سے پیدا ہوئی ہے گھٹا کر درجہ اعتدال پر لاتے ہین جس سے کہ مرض کا آیندہ کو بڑھنا رک جاتا ہے + کاروبار روزانہ سے ایک مثال لیتے ہین مثلاً اگر ہم چاہین کہ اس بھاپ کو جو ایک کمرہ کے اندر پکتے ہوئے پانی سے نکل رہی ہے پھر اسکی اصلی شکل مین یعنی پانی کی شکل مین لاوین تو طریقہ صرف یہ ہوگا کہ گرمی کو کم کردین + یہی کیفیت مادہ فاسد کی یعنی[51] ہر ایک مرض کی ہے + مرض جسم مین حرارت بڑھجانے سے پیدا ہوتا ہے اور اگر برعکس حالت پیدا کردی جاوے تو دور بھی ہوسکتا ہے یعنی لگاتار ٹھنڈک پہونچانے اور اندرونی حرارت کے جو حد سے زیادہ بڑھ گئی ہے کم کرنے سے +

لیکن ٹھیک ٹھیک جیسے کہ ایک مشین (کسی قسم کی کل) ایک ہی جگہ سے جیسا کہ چاہین آہستہ اور تیز چلائی جاسکتی ہے ویسی ہی کیفیت انسان کے جسم کی ہے + قوت زندگی پر ایک ہی مقام سے ٹھیک طور سے اثر ڈالا جاسکتا ہے یعنی وہ مقام کہ جو مینے فریکشن سٹز باتھ کرنے کے لئے پسند کیا ہے +

اس بیان کے بعد سب کو صاف معلوم ہوجاوے گا کہ مین کس طور سے امراض چشم و گوش کا اسی طریقہ سے کامیابی کے ساتھ علاج کرتا ہون (بیشک ہر مریض کے حالات کے موافق تجویز کرکے) جس سے کہ مین دوسری بیماریون کو یعنی چیچک۔ اسکارلیٹ فیور[52]۔ ہیضہ وغیرہ کو آرام کرتا ہون + اصلی قوت کل جسم کی بڑھادی جاتی ہے اور اسکے ساتھ یہ ممکن نہین کہ ایک حصہ جسم مین بمقابلہ دوسرے کے زیادہ تیزی آجاوے۔ بجز اس صورت کے جیسا کہ اوپر ذکر کیا گیا ہے کہ جہان سلسلہ اعصاب کا شکست ہوگیا ہو + اکثر لوگ اس بات کو نہین جانتے

---

۵۱ کیونکہ شروع مین ہی صفحہ ۸ پر مادہ فاسد کی جسم مین موجودگی کو ہی مرض بتلایا گیا ہے +

۵۲ ایک قسم کا بخار ہے جو چیچک کے بخار کے مشابہ ہے مگر اس سے زیادہ سخت ہے مفصل بیان صفحہ ۴۰ پر آیا ہے +

که اصلی طاقت کا بڑھنا کسطور سے ظاہر ہوتا ہی اور اکثر اوقات مریض کی امید کے بالکل برعکس ظہور مین آتا ہے + مثلاً ایسا واقع ہوسکتا ہی کہ تمباکو پینے والے اس قسم کے غسلونکے لینے کے بعد تمباکو زیادہ استعمال نہین کرسکتے ہین - اور پس وے خیال کرنے لگتے ہین کہ اُنکے معدے کمزور ہوگئے - حالانکہ اصلیت برخلاف اسکے ہی + اولاً اُنکے معدے تمباکو کے زہریلے جزو کا مقابلہ کرنیکے لئے بہت کمزور و - مگر اب پھر انہین کافی قوت آگئی کہ اس زہر کا مقابلہ کرین + جس حالت مین کہ اعصاب اُن غسلونکے ذریعے سے قوت حاصل کرنیکی قابلیت رکھتے ہین جسم مین ہمیشہ ایسی طاقت آجاویگی کہ قدرتی آلات اخراج مواد - مادہ فاسد کو جو جسم مین جمع ہوگیا ہی خارج کردیوین +

فریکشن سٹز باتھ کے علاوہ پیڑو کے اوپر مٹی (گیلی حالت مین چکنی مٹی یا پنڈول) کی بندش بیرونی حرارت کے گھٹانے اور مادہ فاسد کے اکھاڑنے کے لیئے بہت ہی مفید ہوگی + ایسی بندش بیرونی چوٹ اور زخمونکو بھی بہت نفع بخشنے والی ہی +

کسی شخص کو یہ خیال نہین کرنا چاہیئے کہ یہ علاج کے طریقے (جو کہ ہر شخص کے حالات کے لحاظ کے موافق تجویز کیئے جاتے ہین) ہر مریض کو ضروری شفاے کلی پہونچاوینگے + جیسا کہ مین پیشتر ذکر کرچکا ہون مین ہر مرض کو آرام کرسکتا ہون نہ کہ ہر مریض کو + کیونکہ جس مریض مین کہ اصلی قوتِ جسم اور پس ہضم کرنے کی قوت ٹوٹ جاچکی ہے اُسکو ان طریقہاے علاج سے نفع بیشک ایسا ہوگا جو درحقیقت کہ کسی دوسرے علاج سے نہین ہوگا - لیکن ایسے مریض کو وے شفاے کلی نہین دے سکتے +

بعض حالتین ایسی بھی سخت ہوتی ہین کہ جنمین میرے غسل بہت ہی اعتدال کے ساتھ لینے چاہئین اور جنمین کہ اکثر اوقات چند روز کے واسطے بند بھی کردینے چاہئین + ایسی سخت حالتومین ان ہدایات کی ہی بنا پر بلا اسکے کہ میرے طریق علاج سے پوری واقفیت حاصل کرین - مریضونکے لئے خود ہی علاج کرنے لگنا نامناسب ہوگا + ایسی حالتون مین بہتر ہی کہ بذریعہ تحریر کے مجھسے استصواب کرین تاکہ کوئی برے نتائج اس طریقہ سے علاج کرنے مین پیدا نہون +

(الف) متعلق صفحہ ۱۱۲ + یہان یہ سوال پیدا ہوتا ہی کہ مسلمان لوگ یا اور لوگ جنکی یہ خاص کھال کاٹ دیجاتی ہی کس طور سے اس فریکشن سٹز باتھ کو کرسکتے ہین - اس سوال کو مینے ڈاکٹر کرونی صاحب موجد اس عمل کو جو ملک جرمن مین رہتے ہین تحریر کیا اُنہون نے اسکے جواب مین مجھے لکھا کہ "مسلمان مریض لوگونکو جنکی کہ آلت کے منہ کو ڈھکنے والی کھال موجود نہین ہوتی چاہیئے کہ اُس مقام کو جو کہ نانگون - اور فوطون کے درمیان واقع ہی تولیا سے ملین یعنی کمر کے نیچے کے حصہ کو + بائی تین انگل لکڑی کی نشست کے اوپر رکھنا چاہیئے" + یعنی اس مقام کو جو کہ مقعد اور فوطون کے درمیان واقع ہی - اور زیر کمر کے نیچے کے حصہ کو ٹب کے اندر تین انگل نشست کے اوپر تک پانی رکھکر اُسمین بیٹھکر تولیا سے ملین + پس صرف چوتڑ تین اُنگل بھیگینگے - باقی اوپر کا جسم اور ٹانگین بالکل خشک رہینگے + پانی جسقدر کہ قدرتا سرد ملسکتا ہی ہونا چاہیئے مگر ۶۳ درجہ فہرن ہائٹ سے زیادہ سرد پانی نہ کیا جاوے + عام ہدایت فریکشن سٹز باتھ مین ایک اور ضروری جو کہ ڈاکٹر صاحب موصوف سے دریافت کرنے پر معلوم ہوئی - وہ یہ ہی کہ اس غسل کے کرنے وقت کپڑے بالکل جسم سے اُتار دیئے جاوین + یہ غسل کمرہ کے اندر ہونا چاہیئے + خصوصاً موسم سرما مین یا سردی کے وقت دوسرے موسم مین بھی کمرہ بمقابلہ باہر کی ہوا کے گرم رکھنا چاہیئے جو کہ انگیٹھی وغیرہ کے ذریعے سے ہوسکتا ہے مگر احتیاط لازم ہے کہ کوئلون کا زہر کمرے مین نہ پھیلنے پاوے اسکے لیئے مناسب ہے کہ انگیٹھی باہر سلگا کر جبکہ انگارے خوب دہک جاوین تب اندر لیجاوین اور پھر بھی اُس مکان مین کچھ ہوا کی آمد رفت کا موقع رہے + یہ احتیاطین ہپ باتھ کے لینے کے وقت بھی اختیار کرنی ضروری ہین + ہپ باتھ اور فریکشن سٹز باتھ دونونکے بعد اگر مریض قوی ہے تو کھلے ہوئے میدان مین ٹہلے یا اور کوئی کام محنت کا بیس تیس منٹ تک کرے - اگر مریض کمزور ہے تو کمبل اوڑھ کر لیٹ جاوے جب تک کہ گرمی کافی نہ آجاوے - مگر منہ کھلا رہے یعنی کمبل سے ڈھکا نہ جاوے -

ہم کیا کھائین؟ ہم کیا پئین؟ عمل ہاضمہ

فرکشن سٹنر باتھ اور اصل زندگی انسانی کے بارہ مین جو تشریحات تحریر ہو چکی ہین اون سے یہ ثابت ہوا ہی کہ بیماری غذاے نامناسب ہی کا نتیجہ ہوتی ہے + ہاضمہ کی خرابی ہی سے مادہ فاسد (فارن میٹر) پیدا ہو سکتا ہے اور جسم مین بیماری بڑہتی ہے + لہذا ہمارے واسطے یہ سوالات نہایت ہی ضروری ہین کہ "ہم کیا کھائین؟ اور ہم کیا پئین"؟

یہ بخوبی معلوم ہے کہ برقی قوت خواہ مستقل برقی روانی (یعنی بجلی کی مسلسل دھارا) پیدا کرنیکے واسطے بعض خاص مفرد اشیاء درکار ہوتی ہین + ایک تیزاب کی ہی مدد سے یہ بات حاصل ہے کہ کاربن[۵۱] اور جست کی تختیونکے تبدیل ترکیب خواہ علیحدگی اجزاے ترکیبی کی وجہ سے ہم اُس قوت کو نکالتے ہین جو پہلے اون تختیون کو اصلی ساخت کی حالت مین قائم رکھنے کے لیے ضروری تھی + پھر یہی قوت بذریعہ تارون کے بنام مثبت[۵۲ و ۵۳] اور منفی - برقی روانی لیجائی جاتی ہے تاکہ بطور برق استعمال مین آوے + لیکن اگر بجاے ان اشیاء مفرد کے (یعنے جست و کاربن یعنی خالص کوئلہ کے) اشیاء دیگر جو اُن سے ملتی ہین - یا مثل اونکے اجزاے ترکیبی رکھتی ہین - یا خود وہی اشیا بہ تبدیل شکل مثلاً چورا کی ہوئی استعمال کیجائین تو فوراً فرق معلوم ہو جاویگا + ان صورتون مین کیا تو برقی قوت بالکل پیدا نہو گی یا اوسمین تغیّر عظیم اور کمی پائی جاوے گی باوجودیکہ دیگر حالات بجنسہ ویسے ہی رہے ہون جیسے کہ جست اور کاربن کی تختیونکے وقت تھے + جسم انسانی مین قوت زلیست کے

۵۱ کاربن یہ ایک شے مفرد ہے جسکی کہ تمثیل مین خالص کوئلہ پیش کیا جا سکتا ہے +

۵۲ و ۵۳ بجلی کے متعلق رسالو مین تار برقی کی بجلی کے بنانیکی ترکیب معلوم کرلی جا سکتی ہی - بجلی کی مستقل لہر دو دہاتو ونکے تیزاب مین ڈالنے سے پیدا ہوتی ہی + مختلف اشیا پر تیزاب کا اثر مختلف ہی ہوتا ہی یعنی کم و بیش ہوتا ہی جب دو دہاتو ونکو تیزاب مین ڈالین تو جس دہات سے کہ زیادہ بجلی پیدا ہو اوسکی بجلی کو مثبت قسم کی اور جس دھات سے کم بجلی پیدا ہو گی اوسکی بجلی کو منفی قسم کی بجلی کہینگے + اگر جست اور تانبے کی تختیونکو پانی ملے ہوئے تیزاب گندہک مین ڈالین تو جست سے منفی اور تانبے سے مثبت قسم کی بجلی پیدا ہو گی - ایسے ہی جست اور کاربن کی حالت ہین - کاربن سے مثبت قسم کی اور جست سے منفی قسم کی +

پیدا کرنے کی بھی یہی کیفیت ہے + یہان بھی کم یا زیادہ قوت زلیست کی ترقی کا دار مدار اشیا مفرد یعنی غذا کے صحیح انتخاب پر ہے + ہوا کے بارہ مین جو ہماری خاص غذا ہی یہ بات صاف دیکھی جاویگی اور معلوم ہوجاویگی + اگر ہم چند ہی لحظون کے لیے کسی شخص کو معمولی ہوا سے جدا کرین اور دوسری قسم کی ہوا (گیس) کے اندر چھوڑ دیوین تو فوراً معلوم ہوجاویگا کہ نئی شے مفرد اوسکی قوت زلیست کی قائمی مین اوسکی مدد نہ کرسکی - لہذا وہ چند لحظہ مین مرگیا +

غذاے نامناسب کے مضر اثر سریع اور بہت نمایان نہین ہوتے بلکہ دیر مین ظاہر ہوتے ہین + قدرتی غذا اور زہر مہلک مین صدور از واقع ہی + مگر قدرتی اور غیر قدرتی غذا مین اکثر اوقات اتنا کم فرق ہوتا ہے کہ اول تمیز اوسکی بمشکل ہوسکتی ہے + لیکن چونکہ یہ معلوم ہے کہ مادّہ فاسد کا پیدا ہونا محض نامناسب غذا کا نتیجہ ہوتا ہے - یعنی جسم مین صرف ہاضمہ کی خرابی کی وجہ سے یہ پیدا ہوتا ہے ایسی نامناسب غذاؤن سے پرہیز کرنا اور ہاضمہ کی خرابی کا انسداد ہمارا فرض ہے +

نامناسب غذا اور خرابی ہاضمہ کے اس مسئلہ کو سمجھانے کی غرض سے چند تمثیلات جو روزمرّہ تجربہ مین آتی ہین تحریر کیجاتی ہین + بعض ایسے فربہ اور لحیم اشخاص ہم سے ملتے ہین جو اپنے خورد نوش کی قلت کا یقین دلاتے ہین اور شکایت کرتے ہین کہ باوصف اس قلت کے وے برابر زیادہ فربہ ہوتے ہین + ایسے اشخاص مین یہ فربہی دراصل زیادتی غذا کے سبب سے ہوتی ہی + بعض دیگر اشخاص لاغر و افسردہ ہین گو وے اپنی دانست مین نہایت مقوی اشیاے اکل و شرب غیر معمولی افراط سے تناول کرتے ہین + مقدار خورش کے اندازہ سے ایسے اشخاص کو بالکل برخلاف حالت مین ہونا چاہئیے تھا + جسم مین ہوکر غذا گذرتی تو ہی مگر جسم کو اُس سے کچھ نفع نہین پہونچتا + خوراک کا حصہ کثیر بلا کام مین آئے ہوئے باہر نکلجاتا ہی - یا کم سے کم اُسکا پورا نفع نہین حاصل کیا جاتا ہے + یہ مثال اس امر کی تصدیق کرتی ہی کہ ظاہرا محض خوردنی اور نوشیدنی اشیا کا جسم مین ہوکر نکلجانا کچھ بھی ثبوت ہاضمہ صحیح کا نہین ہے - افسوس کہ بہت سے لوگ ایسا[1] خیال کرتے ہین +

اس طرح دو مخالف گروہ انسانون مین پاے جاتے ہین + ایک سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ خورونوش کی کمی مقدار کے باعث ایک انسان فربہ ہوجاتا ہے

[1] یعنے کہ غذا کا جسم سے ہوکر نکلجانا ہی صحیح ہاضمہ ثابت کرتا ہے +

اور دوسرے سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ خورونوش کی کثرت کے سبب دوسرا انسان لاغر ہوجاتا ہے + ظاہری اختلاف کے باوجود بھی دونون صورتون مین بیماری کا سبب ایک ہی ہے - یعنی غذاے نامناسب اور خرابی ہاضمہ + اس تمہید کے بعد یہ بات بآسانی سمجھ مین آسکتی ہے کہ (مثلاً) ایک تپ دق کا مریض اپنے خیال کے موافق نہایت مقوی اور مفید غذا کھاتا ہے اور اُسکا جسم کیون اسکا نفع قطعاً حاصل نہین کرتا - برخلاف اسکے اس بات پر ہمکو کبھی تعجب نہین ہوگا کہ بظاہر تندرست اور مضبوط - مگر مراقی (نروس) انسان کو اشتہا کیون نہین ہوتی +

ان تشریحات کے بعد اور باب ماقبل کے بیانات متعلق بہ قوت زیست کے یاد رکھنے کے بعد یہ مشکل نہین ہے کہ زیادتی غذا سے بچاؤ کی راہ معلوم کیجاوے + ناظرین فہیم کو بیشک اب ہی یہ یقین ہوگیا ہوگا کہ اکل و شرب کے اشیا مین لحم و بیضہ و ماء اللحم و شراب انگور و شراب جو و کوکو - و قہوہ - و چاے وغیرہ نہایت قوت بخش اور نہایت مناسب غذائین نہین ہین بلکہ جلد اور بآسانی ہضم ہونے والی غذائین ہی نہایت قوت بخش اور مناسب ہین + جتنا جلد ہمارا جسم اوس غذا کو جو اسے ملے ہضم کرسکے اُتنا ہی زیادہ نفع اُسکو اوس غذا سے حاصل ہوگا - اور لہذا اوتنی ہی زیادہ قوت زیست وہ پیدا کرسکیگا + پس کھائی ہوئی غذا کے زود ہضم ہونے پر قوت زیست کی کمی و بیشی کا مدار ہے +

جسقدر کوئی غذا دیر ہضم (مشکل الہضم) ہوتی ہے جسم کو اوسیقدر زیادہ وقت عمل ہاضمہ مین لگتا ہے + لہذا اگر ہم ایسی غذائین کھائین تو ہمکو (اگر صحت جسمانی مین خلل ڈالنا نہین چاہتے) ضرور کم سے کم اتنا کرنا ہوگا کہ جب تک اول کا کھایا ہوا ٹھیک طور سے ہضم نہو جاوے - دوسری بار کھانے سے باز رہین + بد قسمتی سے ایسا کم کیا جاتا ہے - بالخصوص چونکہ ہمارے روزمرہ کے عادات اس ظاہری فاقہ کے مخالف ہین + روزہ کی اصلی غرض بس ہمکو فی الحقیقت آج کلہ معلوم نہین ہے + انسان عام طور سے قدرت کے مقرر کیئے ہوئے روزون[1] کی مطلق پرواہ نہین کرتا + بلکہ خلاف اس کے وہ (ہم دیکھتے ہین) موسم سرما مین (جسمین بمقابلہ موسم گرما کے عام طور پر وقت زیادہ ملتا ہے) بمقابلہ گرما کے زیادہ کثرت سے اور زیادہ مرتبہ کھانے کھاتا ہے +

[1] یعنے فاقون کی جنکو کہ ہندی برت کہتے ہین +

تقریباً ہر جگہ یہ خیال غلط مروج پایا جاتا ہے کہ موسم سرما مین سردی کے مقابلہ کی قوت حاصل کرنیکی غرض سے انسان کو شکم خوب پُر کرنا اور روغن بافراط کھانا چاہیئے + لیکن یہ بات قدرتی قوانین کے بالکل برخلاف ہی + بارہا مین نے موسم سرما مین کثرت اکل و شرب کی مضرتین ظاہر کی ہین + نیچر (خلقت) مین ہر جگہ فاقہ کا ایک مقررہ زمانہ پایا جاتا ہے + یہ دیکھا گیا ہے کہ ایک مرتبہ پوری خوراک کھانیکے بعد سانپ اکثر ہفتون تک غذا کا ناغہ کرتے ہین + یہ بھی تجربہ مین آیا ہی کہ ہرن اور خرگوش ہفتون اور مہینون تک بہت کم مقدار خوراک پر بسر کرتے ہین اور پھر بھی سرما کے کل شدائد کو برداشت کرتے ہین + اگر ان حیوانات کو اوتنی خوراک کے حصول کا موقعہ[51] ہوتا جتنی کہ گرمیون مین اُنکو ملتی ہی تو وے بلاشک بیمار ہو جاتے اور جاڑے کی سردی برداشت نکر سکتے + جیسا کہ ہمکو معلوم ہی کہ سردی سڑنے یعنی خمیر اُٹھنے کو روکتی ہے لہذا ہضم غذا مین مانع ہے + جسقدر خوراک گرمیون مین بآسانی ہضم ہو جاتی ہے جاڑون مین بہت زیادہ مشکل سے ہضم ہوتی ہی + یہی سبب ہی کہ پالے ہوئے جانور جنکو اکثر طویلہ یا اور گھر کے اندر چارہ کھلایا جاتا ہے اور جو تقریباً ہمیشہ زیادتی خوراک سے بیمار ہوتے ہین کھُلے میدان مین جاڑے کی سردی کو برداشت نہین کر سکتے + اور قدرتی حالت مین رہنے والے جانور سخت ترین طوفان باد و باران خواہ برف کو جھیل سکتے ہین + اسکا سبب یہ ہی کہ جنگلی حالت مین جانورون مین جسمانی قوت بر[52]داشت ہوتی ہے جسکی طرف ان دنون (افسوس کی بات ہے) توجہ بہت کم کیجاتی ہے +

ان تشریحات سے اب یہ صاف ظاہر ہو گیا کہ ایک قسم کی زیادتیٔ خوراک سے ہی بیماری پیدا ہوتی ہی + لہذا یہ یقین ہمارے دلون مین قدرتی طور سے ہوتا ہے کہ یہ باتین کہ کیا ہم کھائین اور کسی شے کو اوس کی کس حالت مین ہم کھائین۔ اور کیسے مقام مین ہم کھائین لاپروائی کے لائق نہین ہین +

اس مضمون کو اور بھی صاف کرنیکی غرض سی ہم چند مثالین پھر پیش کرتے ہین + اگر جوش کیا ہوا پانی ہم نوش کرین تو وہ بدمزہ اور ناگوار معلوم ہوتا ہے + برعکس اسکے تازہ پانی کا گھونٹ (جرعہ) کتنا خوشگوار ہوتا ہی۔ سیب کسقدر قوت بخش ہوتا ہی + یہی حال ہوا کا ہی۔ معمولی مکان کے اندر کی بند اور مستعمل ہوا دم گھونٹنے والی۔ رگ پٹھونکو سست اور ڈھیلا کرنے والی اور اکثر دنکو درد سر پیدا کرنیوالی ہوتی ہے

٥١ یعنی موسم سرما مین اوسیقدر خوراک کے حصول کا موقع ہوتا جسقدر کہ اونکو موسم گرما مین ملتی ہی + ٥٢ یعنی تکالیف سہنے کی طاقت رکھتے ہین +

ہم کیا کھائین؟ ہم کیا پیئین؟ عمل ہاضمہ

بالخصوص جبکہ مکان تنگ یا چھوٹا ہو۔ بہت اشخاص اسمین بیٹھے ہون + ایسی حالت مین انسان کتنا آرزومند باہر کی فرحت بخش اور جان تازہ کرنے والی ہوا کا ہوتا ہے +

اور اسیکے برابر ضروری یہ امر ہے کہ کس مقام مین ہم اپنی غذا نوش کرین + کشادہ میدان یا کھُلی ہوا مین ہم جو کھائین وہ ہمیشہ بمقابلہ اُسکے جو کہ مکان کے اندر کھایا جاتا ہے۔ زیادہ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے سبب یہ کہ چبانے مین غذا کے ساتھ ہوا شامل ہو جاتی ہے۔ اور بمقابلہ مکان کے اندر کی خراب ہوا کے۔ تازہ ہوا غذا کے ہضم ہونے کی قابلیت پر بالکل مختلف اثر رکھتی ہے +

جیسا کہ پہلے ذکر ہوا ہے غذائین جو نہایت سریع الہضم ہین وہ واقعی جسم کی پرورش کے لیئے بہت موزون و مناسب ہین۔ اوور نیوٹریشن یعنی زیادتی غذا بھی بہت کم واقع ہوگی جب غذا آسانی سے ہضم ہو جاویگی + لہذا ہمارا اول کام یہ تجویز کرنا ہے کہ کون سی غذائین نہایت ہی سریع الہضم ہین۔ یعنی ہمکو سب سے زیادہ قوت زلیست دیتی ہین + اس سب سے زیادہ ضروری اور نزاعی (جھگڑے کے) سوال کا جواب جتنا قدرتی اُتنا ہی صاف ہے اور ذیل کے جملون مین دیا جاتا ہے +

ایسی غذائین۔ جو اپنی قدرتی (اصلی) حالت مین خوش ذائقہ ہوتی ہین اور جو ہمکو اُنکے کھانے کی طرف رغبت دلاتی ہین ہمیشہ وہ ہوتی ہین جو کہ بہت ہی زود ہضم ہین اور جو کہ قوت زلیست ہمکو بہت ہی زیادہ بخشتی ہین +

جملہ غذائین جنکو ہم پکا کر۔ دُہوان لگا کر مصالح لگا کر۔ نمک لگا کر۔ سرکہ یا آب نمک مین ڈالکر طیار کرتے ہین کم قابل ہضم ہو جاتی ہین اور قوت زلیست بخشنے مین اصلی حالت والی غذاؤن سے بہت کم مفید ہوتی ہین گو کہ یہ طریقے طیار کرنے کے غذاؤنکے دیر تک ٹھرنے مین مدد دیوین + پکائے ہوئے اور طیار کیئے ہوئے کھانون مین وہ کھانے نہایت زود ہضم ہین جو بہت سادہ طور سے پکائے یا طیار کیئے جاتے ہین اور جنمین نمک اور مصالح جات کم لگائے جاتے ہین +

رقیق حالت والی غذائین مثلاً شوربے اور خوشبودار طیار کی ہوئی پینے کی اشیا مثلاً شراب جو۔ شراب انگور کوکو وغیرہ بمقابلہ اُن اشیا کے زیادہ مشکل سے ہضم ہونے والی ہین جو اپنی اصلی حالت مین منجمد اور چبائے جانیکے قابل ہین + اسی وجہ سے رقیق غذا کا مسلسل استعمال شکم کی درازی اور ہضم مین خلل پیدا کرتا ہے +

وہ غذائین جو اپنے اصلی حالت مین نفرت اور امتلا انسان مین پیدا کرتی ہین ہمیشہ مضر تندرستی ہوتی ہین۔ چاہے کتنی ہی خوش ذائقہ وہ طیار کی ہوئی اور پکائی ہوئی حالت مین کیون نہون + اور سب سے زیادہ گوشت - غذا کی اس قسم مین داخل ہے + کوئی انسان کبھی اس کا خیال بھی نکرے گا کہ زندہ چوپایہ (بیل) کے جسم مین مُنہ یا دانت مارے - یا بھینڈ کا کچا گوشت کھاوے + نمک ومصالح لگا کر پکانے سے ہماری خلقی تمیز اور عقل گمراہ ہوجا سکتی ہے - مگر جو غذائین کہ ہماری اصلی تمیز یعنے قوت شامہ وذائقہ کو نفرت دلانے والی ہین وہ ایسی ترکیبون سے کبھی شفا بخش نہین بن سکتی ہین +

قدرتی غذا کے اصول کے زیادہ تر صاف سمجھانے کی غرض سے امور ذیل کا تحریر کرنا ضروری ہے +

سب اشیاے خوردنی زیادہ زود ہضم اور زیادہ قوت بخش ہوتی ہین جبتک کہ وے پوری پختگی کو نہ پہونچی ہون (یعنے ابھی تک پوری بڑھی ہوئی حالت مین نہین ہین) بمقابلہ اسکے کہ وہ زیادہ پکی (پختہ) ہوجاوین + بدقسمتی سے عام لوگون مین یہ غلط خیال ہے کہ کچی اشیاے خوراک مضر تندرستی ہین کیونکہ اسہال وپیچش پیدا کرتی ہین + یہ خیال بالکل غلط ہے + بیشک اُس شخص کو جو خاصکر گوشت کی غذاؤن کا عادی ہے اور پھر اتفاق سے کچا سیب یا اور کوئی کچا پھل کھالیوے دست لگ جاوینگے + مگر برخلاف عام خیال کے اس تمثیل مین ہم بہت ہی عمدہ ثبوت کچے میوہ کے زود ہضم ہونے کا پاتے ہین + ہر زود ہضم غذا کو ہاضمہ کا سڑانے والا یا خمیر پیدا کرنے والا عمل جلد ایسی طرح مبدل کرتا ہے کہ جو دیر سے ہضم ہونے والی غذاؤن مین ممکن نہین ہے + اگر ہضم کرنے والے اعضا مین مشکل سے ہضم ہونے والی یا بذریعہ خمیر شکل سے تبدیل ہونے والی غذائین موجود ہون تو اون پر کچے میوہ کا جلد تر خمیر اُٹھانے والا عمل ایسا اثر کرے گا کہ وے خود بھی سڑنے کی اور خمیر اُٹھنے کی حالت مین ہوجاوینگی + اور اس طرح وہ اسہال پیدا ہوتا ہے جسکا اسقدر زیادہ (اگرچہ بیجا) خوف کیاجاتا ہے + ایسے اسہال کا وقوع

ہم کیا کھائین؟ ہم کیا پیئین؟ عمل ہاضمہ

جسم کے اندر کی ایک زیادہ مقدار مواد فاسد (فارن میٹر) کو ایک تعجب انگیز قلیل عرصہ مین اُس سے (یعنے جسم سے) دور کر دیتا ہے اور میرے تجربہ کی رو سے جسم کے کل حصونکے واسطے بہت ہی نافع ہے +

ناظرین کو بخوبی معلوم ہوگا کہ جو کتّے مالکان کی زیادتی مہربانی کے باعث بہت فربہ ہوجاتے ہین وہ بسا اوقات گھاس کھاتے ہین یعنی ایسی غذا جو کہ گوشت خوار جانور کے لیئے حقیقتاً نہین بنائی گئی ہے + ایسا کرنیکا سبب یہ ہے کہ کتّے کی عقل حیوانی اُسکو سکھلاتی ہے کہ بوجہ زود ہضم ہونے کے گھاس اُسکے ہاضمہ کی عمدہ ترین امداد ہے جبکہ اُسکی قوتِ ہاضمہ پر زیادہ ثقیل غذا کا بار ہوتا ہے +

لہذا اُن لوگون کے واسطے جنکو معدہ کی بیماریان اور ہاضمہ کے فتور ہین بجائے پختہ میوہ (پھل) کے میوہ (پھل) خام تجویز کرنا چاہیئے۔ اور کچّے پھلون کا استعمال اوسوقت تک جاری رکھنا چاہیئے کہ معدہ پھر پختہ پھلون کے ہضم کرنے کے قابل طاقت ور نہو جاوے +

مثل پھل اور دیگر غذاؤن کے اجناس غلہ (جو ایسی مختلف درجہ کے ہضم کی قابلیت مطابق طیاری وطریقہ خورش کے رکھتے ہین) اپنے اصلی (قدرتی) حالت مین ہی یعنی بشکل ثابت دانہ ہمیشہ زود ہضم ہوتے ہین + قدرتی طور پر غلّہ کے چبانے مین دانتونکو بہت کام پڑتا ہے لیکن چبانے ہی سے اور چبانے کے ذریعہ سے جو مُنہ کے لُعاب کا بخوبی شامل غذا ہونا ہوتا ہے وہ خاصکر ہاضمہ کی ترقی کرتا ہے + بیشک وہی لوگ جو مضبوط دستۂ دندان خوش قسمتی سے رکھتے ہین غلہ کو اس حالت اصلی مین کھاسکتے ہین۔ اور جنکے دانت کم و بیش جاتے رہے ہین وہ اس چبانے کے عمل سے معذور ہونگے + ایسے مریضون کو پہلے سے دلا ہوا یا پسا ہوا غلہ چبانا چاہیئے +

جب حالات مقتضی اس بات کے ہون دلا ہوا یا پسا ہوا غلہ زیادہ سخت مریضونکے واسطے بہت ضروری غذا ہے۔ اور اُسوقت تک برابر استعمال کیا جاوے جبتک کہ بلا چھنے ہوئے آٹے کی روٹی ہضم ہوسکے + ایسی صورت مین موٹا دلیا اور میوہ (پھل) آدھا پکا یا خام نہایت ہی مفید ہوتا ہی اور اگر مریض کچھ بھی قابل شفا ہو تو بہت جلد افاقت ہونے لگے گی + بمقابلہ کچّا غلہ کھانے کے اُسکے بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی اسقدر زود ہضم نہین ہوتی ہے۔ جیساکہ اوپر ہم تحریر کر چکے ہین + لیکن روٹی کی سب قسمون مین سے گیہون کے

نوٹ ۱ - یعنے ثابت غلہ کو دانتون سے چبا کر +

بلا پچھنے ہوئے آٹے کی روٹی (ملاحظہ کرو نسخہ مصنف صفحہ ۱۴۷ پر) نہایت ہی زود ہضم ہے + اکثر تو روٹی بنانے کے واسطے غلہ کے اندر کا سفید گودہ (مغز) استعمال کیا جاتا ہے اور باہر کا ثقل (چھلکہ) یعنی چوکر تقریباً ہمیشہ دیگر اغراض مین صرف ہوتا ہے + اس طرح ایک بہت باریک آٹا تو حاصل ہوتا ہے لیکن اُسکی روٹی بمقابلہ بلا چھنے ہوئے آٹے کی روٹی کے قوتِ ہاضمہ یعنی معدہ پر بار زیادہ ڈالتی ہے + پس یہ قبض پیدا کرتی ہے کیونکہ چوکر جو غلہ کا نہایت ضروری جزو ہے الگ کر دیا گیا ہے +

جئی (اُوٹس) جیساکہ ہر شخص جانتا ہے گھوڑون کی بہت عمدہ خوراک ہے + لیکن ہر مالک اسپ اس امر کی تصدیق کریگا کہ جئی کے نفع بخش خوراک ثابت ہونیکے واسطے یہ کسقدر ضروری ہے کہ کس حالت مین یہ جنس گھوڑون کو کھلائی جاوے + اگر گھوڑون کو چوکر کے ساتھ جئی ملا کر کھلائی جاوے تو بہت آسانی سے وہ اُسکو ہضم کر سکتے ہین اور بہت ہی زیادہ قوت اُنکو پیدا ہوگی + برخلاف اسکے اگر اِن جانورونکو جئی بلا چوکر کے کھلائی جاوے تو فوراً معلوم ہو جاوے گا کہ اُن کو چارہ (یا دانہ) اب ایسی آسانی سے ہضم نہین ہو سکتا ہے + اور اگر بجاے اس خوراک کے دیگر اجناس غلہ مثل گیہون یا دیو گندم اُنکو بلا شمول چوکر کے کھلاے جاوین تو گھوڑونکے ہاضمہ سے اور بھی زیادہ صاف معلوم ہوگا کہ وے غذائین تنہا بہت ثقیل ہین + ہاضمہ کی مشکل اور دقت اور بھی زیادہ صاف معلوم ہوگی اگر گھوڑونکو محض وہ جئی جسکا چھلکا دور کر دیا گیا ہے کھلائی جاوے + یہ جانور ایسی جئی کھانے سے فربہ تو ہو جاتے ہین مگر اُنکو اوسکے ساتھ قبض پیدا ہو جاتا ہے - اور کام کے قابل نہین رہتے +

غلّہ کے جلد ہضم ہونے کی قابلیت زیادہ تر بوجہ اُسکے چھلکے یا چوکر کے ہوتی ہے - چوکر جتنا زیادہ ہو اُتنا ہی ہضم کے واسطے مفید ہے + جملہ اجناس مین جئی ایسی جنس ہے جسمین کہ چوکر کی مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے - اور پس بمقابلہ گیہون اور دیو گندم[1] کے گھوڑون کی خوراک کے واسطے زیادہ مناسب ہے +

اگرچہ جئی کا چھلکا اور چوکر ظاہرا بلا تغیر لید مین پایا جاتا ہے - اسلئے یہ فرض نہین کر لینا چاہیئے کہ گھوڑے کے

[1] ایک قسم کا غلہ جو گیہون کے مقابلہ مین خراب ہوتا ہے مگر اُسی قسم کا ہوتا ہے +

ہم کیا کھاتے ہین ؟ ہم کیا پیتے ہین ؟ عمل ہاضمہ

ہاضمہ کے واسطے یہ چھلکا جو کہ مفت کا بار ہے + ایسا خیال کرنا ایک بھاری غلطی ہوگی + گھوڑے کے ہاضمہ صحیح کے واسطے یہ بار[۱] اُسیقدر ضروری ہے جتنا کہ غلہ کا اندرونی مغز + ٹھیک ٹھیک جس شکل مین خوراک کی کوئی شئے خدا نے پیدا کی ہے (یا قدرت مین پائی جاتی ہے) اُسی حالت مین ہمیشہ وہ ہاضمہ کے واسطے سب سے اچھی ہوتی ہے +

اسیطرح ہر انسان کیواسطے یہ بات نہایت ضروری ہے کہ اشیاء خوراک کس حالت مین ہم کھاتے ہین + بارہا لوگونکو یہ کہتے ہوئے ہم سُنتے ہین "دالون کو مین ہضم نہین کرسکتا ہون۔ اُنسے مجکو ریاحین پیدا ہوتی ہین" + لیکن یہ بات زیادہ تر اسپر منحصر ہے کہ وہ کس طریقہ مین پکائی گئی ہین + شوربہ (دال کا پانی) یا گھٹی ہوئی اور پتلی حالت مین جیسا کہ عام طور پر لوگ (دالون کو) کھاتے ہین وے ضرور مشکل سے ہضم ہونیوالی ہین۔ پھر کیا عجب جو وہ معدہ مین خلل پیدا کرین + بشکل شوربہ وہ خاصکر قابل اعتراض ہین کیونکہ شوربہ بلا چبائے کے معدہ مین جاتا ہے لہذا ہضم کیواسطے درست حالت مین نہین ہوتا + برخلاف اسکے اگر تھوڑے ہی پانی مین مثلاً مٹر کو ہم جوش مین تا کہ وقت طیاری کے تقریباً کل پانی اُنہین جذب ہوگیا ہو اور وہی مٹر کے دانہ اپنی اصلی مدور حالت مین نظر آوین تو ہم مشکل سے ایک ثلث مقدار اُسکی کھاسکین گے بمقابلہ اسکے کہ اُنکو ہم شوربہ کی شکل مین نوش کرتے ہین + ہم یہ بھی دیکھین گے کہ یہ کم مقدار اگرچہ چھلکے سمیت کھائی جاتی ہے۔ معدہ مین کچھ بیچینی پیدا نہین کرتی اور بمقابلہ شوربہ کے زیادہ قوت بخش ہوتی ہے +

ایک مزدور کی حالت مجھے اسوقت یاد آتی ہے جسکو محض بحکم ضرورت قریب تین ماہ تک سوائے مٹھی بھر کچے مٹر کے روزانہ اور کچھ کھانا نہ ملا + یہ شخص عسرت علانیہ کے ساتھ اُس مصیبت کے زمانہ کے حالات مجھسے بیان کیا کرتا تھا کہ بارہا اُسکو اپنے مُنہ کے اندر خشک مٹر کے دانونکو گھنٹون تک تر ہونے کے واسطے رکھنا پڑتا تھا تا کہ چبانے کیواسطے وہ دانے بقدر ضرورت ملایم ہوجاوین + تاہم باوجود اس قلیل غذا کے وہ کہا کرتا تھا کہ اوسکی تندرستی بہت ہی اچھی خود اوسکو معلوم ہوتی تھی۔ اور سچ تو یون ہے کہ وہ عمر بھر کبھی ایسا تندرست نہین رہا + یہ مثال خوراک کی اشیا کو اُنکی اصلی حالت مین کھانے سے اُنکی آعلیٰ درجہ کی غذائیت کی تصدیق کرتی ہے + اس مثال سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ غذا کے قوت بخش ہونیکی تحقیقات مین بھی قدرت کا قاعدہ جسکو ہم ہر جگہ تمیز کرسکتے ہین اور موجود پاتے ہین موجود پایا جاتا ہے۔ یعنی کہ چھوٹے سے چھوٹے اور سادہ سے سادہ وسایل سے زیادہ سے زیادہ کام لیا جاوے +

---

[۱] یعنے چوکر یا بھوسی۔

ان تشریحات سے ناظرین کو صاف ظاہر ہو گیا ہو گا کہ خوراک کی زیادتی سے کیونکر پرہیز کیا جاوے + اسمین شک نہین کہ مین یہ ٹھیک نہین بتلا سکتا ہون کہ کیا شے اور کتنی مقدار مین ہر شخص یا ہر مریض کو خوراک کی زیادتی سے آیندہ بچنے کے واسطے کھانی چاہیئے + مشکل سے دو مریض ایسے ہونگے جنکے ہاضمہ کی قوت بالکل برابر ہون - لہذا خوراک کی ٹھیک مقدار یا قسم سرسری طور پر تجویز نہین کیجا سکتی ہے + ہر شخص کو خود معلوم کر لینا چاہیے کہ کیا چیز اُسکے واسطے نہایت مناسب ہے + لہذا اتنا ہی کافی ہوگا کہ خوراک کے مختلف اشیا کی نسبتی قابلیت ہائے ہضم تحریر کر دی جائین +

ہاضمہ کے عمل کے بارہ مین اطباء قدیم ہمکو قابل اطمینان بنیاد واسطے تحقیقات کے نہین دینے + آگ مین نہ ٹوٹنے والے شیشون و نازک سے نازک ترازؤن - و انواع و اقسام کے دیگر آلات کی امداد سے جو بڑی بڑی معلومات علم کیمیا مین ہوئی ہین - وے اس نئے علم شفا بخشی کے واسطے کچھ بھی کارآمد نہین ہین +

عمل ہاضمہ جسم کے اندر خود ایک کاروائی سڑن (جوش) کی ہے + اُسکے ذریعے سے غذائین جسم انسانی کے اندر اپنے ایسے اجزا مین جو ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہین مبدل ہو جاتی ہین + اونمین سے جسم انسانی اُسیقدر کو جو مناسب ہین یعنی جزو بدن ہونے کے قابل ہین - اپنے واسطے قبول کر لیتا ہے + جملہ غذائین جنکے سڑنے کی قابلیت کو ہم مصنوعی ترکیب سے تبدیل کرتے ہین یا بذریعہ پکانے کے یا بذریعہ آمیزش نمک یا شکر کے اس قابلیت کو دبا دیتے ہین بمشکل سے ہضم کے قابل ہین - یعنی جسم انسانی بہت مشکل کے ساتھ اونکو جزو بدن کر سکتا ہی + اسطرح اُنکے سڑنے کی قابلیت پر اثر ہو جانے کی وجہ سے معمول سے زیادہ عرصہ درکار ہے قبل اسکے کہ وہ اشیا ہضم کے واسطے مناسب حالت مین بھر آوین + مراد یہ ہے کہ حالت مطلوب کو پہونچنے کے واسطے معدے مین یعنی ہضم کے مقام مین بہ نسبت اُسکے کہ جتنا ٹھیرنا چاہیئے زیادہ دیر تک اُنکو رہنا پڑتا ہے - نتیجہ اسکا یہ ہوتا ہے کہ سڑنے کی حالت معمول سے زیادہ درجہ کی - اور اس سڑن کے باعث حرارت معمول سے زیادہ درجہ کی پیدا ہو جاتی ہین + اس حالت مین جو اندرونی حرارت زیادہ پیدا ہوتی ہے اُس سے آخرکار آنتونکے اندر پاخانہ مین زیادہ سختی ہو جاتی ہے اور اُسکا رنگ بھی زیادہ سیاہ ہو جاتا ہے +

سب کو بخوبی معلوم ہے کہ ہضم غذا کا انسان کے مُنہ کے اندر ہی شروع ہو جاتا ہے + اُسکے بعد غذائین معدے مین پہونچتی ہین جہان کہ اُنمین

ہم کیا کھاتے ہیں؟ ہم کیا پیتے ہیں؟ عمل ہاضمہ

ہضم کرنیوالا معدہ کا لعاب شامل ہوجاتا ہی اور اپنا پورا اثر اسپر کرتا ہی + اسطرح وہ غذائیں اپنے اصلی اجزا میں جدا ہونے یا سڑنے کی حالت کو پہونچتی ہیں اور انمیں سڑنے سے بھاری خمیر ہوجاتا ہی + آنتوں میں سڑنے کا عمل تیزی میں اور بھی زیادہ ہوجاتا ہی اور سڑنے والی غذا میں لبلبے[1] کا لعاب اور ہضم میں مدد دینے والے دیگر عرق اور شامل ہوجاتے ہیں +

جسم انسانی کیواسطے جو حصہ غذاؤنکا بیکار ہی وہ پھر بذریعہ آنتوں کے ۔ گردونکے اور جلد کے خارج کردیا جاتا ہی + بعض اوقات دیکھا جاتا ہی کہ جانور تھوڑے عرصہ میں ایسے بظاہر ناقابل اشیا کو جیسے ہڈیاں سنگریزے اور کھریا مٹی کے ٹکڑے پورے طور سے ہضم کرلیتے ہیں (یہ اشیا مرغیون کے معدے میں برابر پائی جاتی ہیں) ایسے جانورونکی بیٹ یعنی پاخانہ کو اگر امتحان کیا جاوے تو سخت پتھر یا ہڈی کے ٹکڑے اسمین بالکل نہیں ملینگے + برخلاف اسکے انسانون میں یہ پایا جاتا ہے کہ ہضم کے مقام میں اکثر غذا ہفتہ بھر تک رہتی ہے + اس سے ایک غیر معمولی کیفیت سڑنے کی پیدا ہوتی ہے + اس سڑنے کی وجہ سے جو گیس یعنی ریاح پیدا ہوتے ہیں اور جنکا جسم کے بنانے میں کچھ تعلق نہیں ہے جلد تک پہونچا دیئے جاتے ہیں اور بشکل پسینہ اور انجرات[2] کے اور بشکل ریاح کے خارج ہوتے ہیں + اس ریح کو ہرگز نہ روکنا چاہیئے کیونکہ جسم کیواسطے وہ نہایت مضر ہے +

براز یعنی پاخانہ جب خفیف بھورے رنگ کا ۔ ملایم اور بستہ ہو اور اسپر لیس دار ایک تہ پای جاوے جس سے یہ صاف ظاہر ہوتا ہی کہ جسم کے اندر کے مختلف لعاب لیس دار ہوتے ہیں ۔ تو جاننا چاہیئے کہ ہاضمہ کی حالت صحیح ہی + پاخانہ گلمے (لنگوچہ) کے شکل کا ہونا چاہیئے اور ایسا ہونا چاہیئے کہ خارج ہونے کے وقت جسم میں کچھ بھی نہ لگ جاوے یہ بات سب تندرست جانورون میں پائی جاتی ہی اور تندرست انسانون میں بھی یہ بات پائی جانی چاہیئے + انسان کے جسم میں پاخانہ بھرنے کا جو مقام ہے اسکا کنارہ ایسا مناسب شکل کا بنا ہے کہ اگر ہضم اصلی حالت پر ہو تو پاخانہ بلا جسم کو کسیطرح گندہ کرنے کے یا لگنے کے خارج ہوسکتا ہے + پاخانہ میں جو کاغذ استعمال کیا جاتا ہے وہ بیمار انسانون کیواسطے ضروری سامان ہے جیسا پہلے بیان کیا گیا ہی ۔ دیہات کے تندرست انسان اس کاغذ کا استعمال نہیں کرتے ہیں + علاوہ اسکے پاخانہ میں کوئی ناپسندیدہ ۔ ناگوار مضرت رسان بو کبھی نہ نکلنی چاہیئے + اگر ایسی بو نکلے تو یہ جاننا چاہیئے کہ ہضم کے خمیر میں کوئی غیر معمولی حالت پیدا ہوگئی +

نوٹ [1] معدے کی نلی میں ایک گلٹی ہوتی ہے اسکا نام ہے ۔ اس گلٹی سے لعاب نکلکر غذا میں شامل ہوکر اسکے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے +

[2] جیسے کہ پسینہ تو معلوم ہوتا ہی اور انجرات جسم سے نکلتے ہوئے دکھلائی نہیں دیتے ۔ مگر مسامات کے ذریعہ جلد سے ریاح بشکل انجرات خارج ہوتی رہتی ہیں ۔ اسیواسطے یہ بہت ضروری ہی کہ فرکیشن یعنی مسٹر باتھ لینے کے وقت انسان بالکل برہنہ ہوکر بیٹھے ۔ اگر موسم سرد ہے تو کمرہ کو گرم کرلے ۔ اسکا مفصل حال غسلون کے باب میں آچکا ہے +

اس سے خشکی یا قبض پیدا ہوتا ہے + خشک آنتون مین فضلے کے ٹکڑے زور سے جم جاتے ہین
اور اپنی جگہ سے بالکل نہین ہٹائے جا سکتے + پھر بھی جسم کے اندر سڑنے کا عمل بدستور
جاری رہتا ہے اور اس سے فضلہ کے سخت ٹکڑون کی شکل تبدیل ہو جاتی ہے اور ریاح کی
پیدایش زور شور سے ہوتی ہے حتےٰ کہ ریاح کل جسم مین پھیل جاتے ہین + ہضم کی اس کیفیت سے جو اندرونی
دباؤ اور تناؤ پیدا ہوتا ہے ۔ وہ جسم کے آخری سرون اور جلد کی جانب کو رجوع ہوتا ہے + پس اگر
آخرالذکر یعنی جلد آپ اپنا کام انجام نہین دیتی تو ریاحی مادہ فاسد کو باہر نکلنے کا راستہ نہین ملتا ہے
اور جلد کے نیچے یہ دمبدم زیادہ جمع ہوتا جاتا ہے + تب جلد اپنے کام مین اور بھی سست ہو جاتی
ہے اور اسکی حرارت اصلی حرارت سے کم ہو جاتی ہے + اور سکے آوردے (خون پہنچانے کی
باریک رگین) مادہ فاسد سے ایسے بھر جاتے ہین کہ صاف خون جسکے بغیر کہ جلد مین گرمی آ ہی
نہین سکتی ۔ آیندہ جسم کے بیرونی حصہ تک گردش نہین کر سکتا + لہذا جسم کی بیرونی
حرارت کم ہو جاتی ہے اور جلد کا رنگ آبی ۔ نیلا سیاہی مائل یا سبزی مائل یعنی ایسا رنگ جیسا کلوروسس کے عارضہ مین ایک نہ ایک قسم کا ہوا کرتا ہے ۔ ہو جاتا ہے + معمولاً پیلا یعنی نعش کا سا رنگ
جلد کا ہو جاتا ہے ۔ (ملاحظہ کرو تشریحات متعلق عارضہ کلوروسس حصہ دوم مین) ۔ لیکن خون کی خاصیت اور
مادہ فاسد کی خاصیت کے موافق واقعی رنگ جلد کا مختلف ہوا کرتا ہے + اگر خون مین پیشاب زیادہ شامل ہو
تو جلد کا رنگ سرخ ہوتا ہے ۔ اور صورتون مین جلد کا رنگ زرد یا مٹیالہ یا سبزی مائل ہوتا ہے + اندرونی
حرارت کے مقابلہ مین جلد کی بیرونی حرارت کی کمی ریاحی مادہ فاسد کو اور بھی زیادہ سخت کر دیتی ہے ۔ کم درجہ
کی خارجی حرارت اور اندرونی دباؤ کے مشترکہ فعل سے دب کر وہ مادہ جسم کی سطح مین بھر
جاتا ہے یا جمع ہو جاتا ہے + اسطرح جسم کی شکل مین رفتہ رفتہ تغیر پیدا ہوتا ہے ۔
اسکو ہم مادہ فاسد کا بار کہتے ہین + اس بار کی کمی بیشی میرے نئے طریقہ تشخیص یعنے سائنس آف فیشیل
اکسپریشن سے دریافت ہو سکتی ہے + اسطرح پر ہی سر کے متعلق جملہ عوارض مثلاً کان
آنکھ دماغ کی بیماریان اور ضعف دماغ اور دردسر وغیرہ پیدا ہوتے ہین + اس قاعدے
کو جس کی تردید نہین ہو سکتی پہچان کر ۔ یا مان کر ۔ ہم بیمار انسانون کے معالجہ مین سب سے

نوٹ ۵ ملاحظہ کرو صفحہ ۲۳۳ کتاب ہذا کے حصہ دوئم مین ۔

ہم کیا کھائین ؟ ہم کیا پئین ؟ عمل ہاضمہ

زیادہ پریشان کرنیوالی پیچیدگی جو ہمکو ملتی ہے - اُسکو فوراً حل کر دیتے ہین - ہمکو ساتھ ہی یہ بھی معلوم ہوجاتا ہے کہ اُن اطبّا کے مقولے سراسر غلط اور بیکار ہین جو کہ امراض کو محض اُسکا مقامی علاج کرکے آرام کرتے ہین +

یہ بات واقعی قابلِ غور ہے کہ آجکل عام لوگون مین ہاضمہ صحیح کے بارہ مین کیسی کیسی رائین پائی جاتی ہین + مثلاً اکثر لوگون کو ہم کہتے ہوئے سُنتے ہین کہ "میرا ہاضمہ اعلیٰ قسم کا ہے مین اتنے گوشت کے کباب کہا سکتا ہون اور اتنے گلاس شراب کے پی سکتا ہون - اور کوئی بدہضمی نہین معلوم ہوتی + میرے معدے کے ساتھ ہر چیز موافق ہے میری اشتہا نہایت اچھی ہے" + یہ سب مان لیا جاوے تاہم ایسی عادتین اُتنی ہی مضر ہین جتنا کہ مثلاً دسن چرٹ کا ہر روز پینا + تمبا کو جسم انسانی کے واسطے ایک قسم کا زہر ہے اور ہمیشہ زہر ہی رہیگا اور جس جسم کو اس تمباکو کے زہر (نیکوٹین) کے خارج کرنیکی کوشش مین لگا رہنا پڑتا ہے وہ جسم ضرور جیسا کہ قدرت کا قاعدہ ہے اسوجہ سے تکلیف یا نقصان اُٹھائیگا یہی کیفیت کھانے پینے کی ہے + جو معدہ بالکل تندرست ہے وہ نامناسب غذا ذراسی بھی اپنے اندر رکھنا قبول نکریگا + کھٹی ڈکار - چھاتی کی جلن - اور بدہضمی کی شکایات کے ہوجانے سے معدہ یہ بات فوراً ظاہر کرتا ہے کہ اُس سے ضرورت سے زیادہ کام لیا گیا ہے + اگر معدہ کمزور ہو تو بظاہر ہر شئی کو قبول کر لیتا ہے گویا اسمین نامناسب اور ضرورت سے زیادہ غذا کے مقابلہ یا ممانعت کی طاقت ہی نہین ہے + یا یون کہین کہ قدرتی عمل یا قدرتی خاصہ معدہ کا جاتا رہا + غذا بغیر کافی طور سے ہضم ہونیکے جسم سے خارج ہوجاتی ہے اور جسم کو اُس سے کچھ نفع حاصل نہین ہوتا +

یہ خاصکر ذکر کرنے کی بات ہے کہ مختلف اشیا کی غذائیت پہونچانے کی مقدار کا دارومدار فقط معدہ کی قوت ہاضمہ پر ہی ہے - نیز جسم کی اُس قابلیت پر جو اُسمین غذا کے جزو بدن کرنیکی ہوتی ہے - بہ نسبت غذاؤن کے قوت بخش جزو[۱] کے اوسط پر یہ فی صدی کے یہ ایک دوسری ہی بات ہے + بلا چھنے ہوئے آٹے کی روٹی (گریہم بریڈ) تازہ پھل - سبز ترکاریان اور آٹے کی بنی ہوئی غذائین - پانی مین پکی ہوئی بلا روغن - شکر یا نمک کے شامل کیئے ہوئے (جیسا کہ خوب جانتے ہین) بمقابلہ عمدہ سے عمدہ انگریزی شراب نہایت قیمتی گوشت وانڈے خواہ پنیر کے ان مین بہت زیادہ اجزا جسم کے جزو بدن ہوجانے کے لیئے ہوتے ہین + اسمین شک

نوٹ [۱] غذاؤن مین حکما نے مختلف مقدار کا قوت بخش حصہ ہونا قرار دیا ہے - یعنی بالفرض ایک غلہ مین قوت بخش جزو پورا ہے یعنی سَو مین سَو ہے تو اُسی حساب سے مختلف غلون مین کم ہے - اسی طور سے ہر غلہ مین قوت بخش اجزا کا اندازہ فیصدی کر لیا جاتا ہے یعنی سو کو پورا مان کر بقیہ کا اوسی سے مقابلہ کرکے مقدار غذائیت کی مقرر کرنی چاہیئے -

نہین کہ ان آخرالذکر اشیاء خوردنوش مین بھی بروے امتحان کیمیائی جسم انسانی کے
اجزاء ترکیبی پاے جاتے ہین لیکن یہ کچھ ثبوت اس امر کا نہین ہے کہ یہ اشیا ہمارے لیئے
سب چیزون سے زیادہ مناسب غذائیت بخشتی ہین +

جسم انسانی نہایت سادہ غذاون مین مثلاً غلہ مین سے وہ سب اجزا جو بروے
علم کیمیا اُسکے ساخت کے واسطے نہایت ضروری ہین اخذ کرسکتا ہے + غلہ اس
حالت مین جیسا کہ بلا چھنے ہوئے آٹے کی روٹی مین ہوتا ہے اگر اچھی طرح چبایا جاوے
اور لعاب دہن اُسمین اچھی طرح ملایا جاوے تو معدے مین داخل ہوتے ہی ترش ہوجاتا ہے +
ہضم کے عمل سے جسم کے واسطے جو ضروری اور پرورش کرنے والے اجزا ہین اُس غلہ مین سے
مثل شراب وشکر وغیرہ کے پیدا ہوجاتے ہین + ان اشیا کو جسم جلد جزو بدن کرلیتا ہے
کسواسطے کہ جسم نے اُنکو بنایا ہے + غلہ کے وہ اجزا جو جزو بدن نہین ہوسکتے جسم سے پھر ایک
خاص معین شکل مین اور معین رنگ کے ہوکر خارج ہوجاتے ہین +

اگرچہ اکثر اوقات میرے پیش کیئے ہوئے دلائل اور ثبوت کو لوگ نہین مانتے لیکن
ہمیشہ ترقی کرنے والی بیماریون کا شکر علم طب کی ترقی کے مفید مراد ثبوت نہین
دیتا ہے + عام لوگون کو اس موقع پر عمل علم طب قدیم کے نتائج کے جانچنے اور ناپنے کا
پیمانہ اور اندازہ حاصل ہے + پیشۂ طبابت کی غلط تعلیم سے کتنے لوگون نے اپنے آپ کو
گمراہ ہونے دیا ہے ۔ کتنے آدمیون نے قدرت کے قوانین کو نیک نیتی سے اس خیال
مین توڑا ہے کہ وہ عقلمندی کا اور عمدہ عمل کررہے ہین + لیکن ہر خلاف ورزی اپنی قدرتی
سزا بیماری یا روگی پن کی شکل سے اپنے ساتھ لاتی ہے +

اس موقع پر ایک خط کا حصہ چھاپنے سے مین باز نہین رہتا جو میرے پاس ایک دور کے ملک یعنے
ہونولولو کے ایک سرگرم پادری صاحب کے پاس سے پہونچا تھا + صاحب موصوف نے یہ تحریر کیا ہے کہ "اس مقام کے
اصلی باشندے قبل یوروپین کی آمد کے فقط پوئی بہا (ہونولولو کی قومی غذا جسمین تارو کی جڑ پانی کے
ساتھ پھینٹکر لیئی سی بنائی جاتی ہے اور جو نہایت ہی طاقت دینے والی غذا ہے) کیلہ اور
دیگر میوہ جات کے ساتھ بسر اوقات کیا کرتے تھے ۔ صاف پانی ہی اُنکے پینے کی چیز تھی +

ہم کیا کھائین؟ ہم کیا پہنین؟ عمل ہاضمہ

اس طرح وہ محض قدرتی خوراک پر بسر کرتے تھے۔ اُنکے قد دیو کی طرح ہوتے تھے اور اُنہین طاقت اور تندرستی وافر پائی جاتی تھی + پھر یوروپین تشریف لائے اور نیٹو کو سکھلا دیا کہ محض گوشت سے ہی طاقت حاصل ہوسکتی ہے اور محض شراب سے ہی خصوصاً جن[1] سے زور پیدا ہوتا ہے + یہ حالت دیر تک جاری نرہی کہ اول مویشی اس مقام مین باہر سے لائی گئی اور شراب نے اپنی برکت سب ملک مین پھیلا دی + مقام ہوائی کی تاریخ مین اُس حاکم کا نام بھی درج ہے جس نے اول بتاریخ ۱۸ مئی ۱۸۱۹ء علانیہ اپنا طریقہ معاشرت تبدیل کیا + گوشت خشک اب قومی خوراک ہوگئی اور شراب جن قومی پینے کی شے ہوگئی۔ لیکن اسکے کیا نتائج ہوئے + یہان کے باشندے (یعنے کنک) کثرت سے جلد کے عوارض مین یعنے پھوڑے پھنسی مین اور دمہ مین مبتلا رہتے ہین۔ امراض آلات تناسل عام ہین اور جذام کی ترقی ہے جو اُن باشندونمین بہتون کو ہلاک کرتا ہے + اس سے ہمکو یہ ثابت ہوتا ہے کہ اس مقام کے باشندے خورونوش کے جدید رواج کے باعث (جسکو کہ اُن لوگونمین ہماری اسقدر تعریف کی ہوئی تہذیب نے پھیلایا) جلد بیماریونمین مبتلا ہوگئے + اس واقع سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ حکمت ڈاکٹری کے مسائل غذاؤن کے بارہ مین سراسر غلط ہین + قدرتی طور پر اس ملک کی حالت مین گرم آب و ہوا اس مرض[2] کے پھیلانے مین بہت مدد کرنے والی تھی۔ اور جس مرض کا اظہار ایسی سرد آب و ہوا مین جیسا کہ ہمارے ملک کی آب و ہوا ہے۔ زیادہ بدیر ہوتا +

اب اُن اصول پر غور کرنا چاہیئے جنپر قدرتی طریقہ خوراک مبنی ہے۔ یہ اصول مسٹر ای ہیرنگ صاحب نے اپنے لکچر مین بہت خوبی کے ساتھ بیان کیئے ہین اُنکو ہم یہان نقل کرتے ہین +

ہملوگ اپنے جسم کے اندر دو اعضا کے ذریعہ سے غذا کو داخل کرتے ہین یعنی پھیپڑے اور معدہ۔ ان دونون مین سے ہر عضو کیواسطے ایک دربان جسم مین موجود ہے یعنی پھیپڑے کیواسطے ناک اور معدہ کیواسطے زبان ہے + تجربہ سے معلوم ہوتا ہے کہ ہماری بدقسمتی سے ان دونون دربانون مین سے کوئی بھی پورے طور سے ایسا نہین کہ جسکو بگاڑ نہ سکین + اس مین کچھ شک نہین کہ تازہ کوہستان کی

نوٹ [1] ایک قسم کی شراب ہے + [2] مراد ہے مرض جذام سے +

ہوا ہمارے پھیپڑون کے واسطے سب سے اچھی غذا ہے اور ایسی ہوا مین دم لینے سے ہماری قوت شامہ پورے طور سے سیر ہو جاتی ہی + وہ شخص جو ہمیشہ اس صاف ہوا مین رہا ہو دہوئین دار کمرو ںمین گھنٹون تک رہنا اپنے بس کے باہر پاتا ہے - کیونکہ اُسکی قوت شامہ ہر مرتبہ سانس لینے مین اُسکو آگاہ کرتی ہے + لیکن اگر وہ آدمی بار بار ایسی جگہون مین جاتا رہتا ہے تو تنبیہ کرنے والی آواز رفتہ رفتہ کمزور ہو جاتی ہے حتے کہ آخر کار وہ آواز خاموش ہو جاتی ہے - سچ تو یہ ہے کہ سونگھنے کی قوت آخر کار بُری ہوا کی ایسی عادی ہو جاتی ہے کہ وہی اُسکو خوشگوار معلوم ہونے لگتی ہے + پس سونگھنے کی قوت بگڑ گئی اور اُسکی خرابی کے دور کرنے کے واسطے بہت وقت درکار ہے +

لیکن چونکہ ہر منٹ مین سولہ سے بتیس مرتبہ تک سانس لیا جاتا ہے اسوجہ سے مادہ فاسد کے براہ راست جسم مین جذب ہونے کے بُرے نتائج جلد ظاہر ہو جاتے ہین - اور غالباً یہی سبب ہے کہ ہماری عقل فوراً رہنمائی کا کام اختیار کرتی ہے جب کہ ہماری سونگھنے کی قوت نے ہمارا ساتھ چھوڑ دیا +

زبان کی حالت اور بھی بدتر ہے کیونکہ زبان بد قسمتی سے ایام طفولیت سے بگڑ جاتی ہی اور لہذا وہ پوری قابل اعتبار نہین خیال کیجا سکتی + درحقیقت یہ مشہور بات ہے کہ ہماری عادتون کے موافق کس طرح ہماری قوت ذائقہ بدل سکتی ہے + تاہم یہ بہت ضروری بات ہے کہ ہمارا جسم صحیح و مناسب قسم کی غذا حاصل کرے - کیونکہ جملہ خلاف قدرت غذاؤن مین جسم کے مضر اجزا شامل ہوتے ہین اور اسطور سے جیساکہ ہم پیشتر دیکھ چکے ہین - وے بیماریان پیدا کرتے ہین + اسکے بعد ہمکو اس سوال پر غور کرنا چاہیئے کہ کیا غذا قدرتی غذا ہے؟ چونکہ ذائقہ یا زبان پر اب پورا بھروسہ نہین کر سکتے ہین پس اس سوال کا جواب باحتیاط نگاہ کرکے اور اُس سے نتائج نکال کر دوسرے اطراف مین حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے +

اس کل بحث پر غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ سوال محض سائنس سے ہی تعلق رکھتا ہے + پس اس کل عقدہ کے حل کرنیکے واسطے وہی ایک طریقہ تحقیقات جو سائنس مین رواہی یعنی خاص سے عام نتیجے اخذ کرنے کا طریقہ (انڈکٹو) اختیار کرنا چاہیئے اور خاص خاص واقعات سے عام نتائج نکالنے چاہئین +

ہم کیا کھائین؟ ہم کیا پئین؟ عمل ہاضمہ

اس تحقیقات کے ہم تین حصے کرتے ہین یعنے ہمکو لازم ہے کہ

(۱) نظری تجربون کو جمع کرین۔

(۲) اُن سے نتائج اخذ کرین۔

(۳) اُن کی آزمایش و امتحان کرین۔

نظری تحقیقات کا میدان نہایت ہی وسیع ہے اور یہ ممکن نہین کہ کوئی شخص واحد خود ہر حصہ سے آگاہ ہو سکے + لہذا چند گشت (گھوم پھر کر دیکھنے) پر ہی ہمکو اکتفا کرنا چاہیئے اسیطرح جیسے کوئی شخص کسی ملک کے پھولون کی ماہیت حاصل کرنے کی غرض سے کیا کرتا ہے +

غذا کے بارہ مین سائنس کے موافق تحقیقات کرنے مین وہ میدان جسپر ہمکو گذرنا ہے اس قدر وسیع ہے کہ ابتدا ہی سے ہمکو چاہیئے کہ اپنے خیال کو قریب ترین حدود کے اندر رکھین۔ کیونکہ اگر اس بحث کو پوری وسعت دیجاوے تو یہ لازم آویگا کہ ہر ایک قسم کے جسم رکھنے والے جاندار (آرگینک) کی خورش یا غذا کی تحقیقات کرین + لیکن ہمارے واسطے یہ کافی ہوگا کہ سلسل باقاعدہ عملیات کی بنیاد قائم کرنے اور نتائج اخذ کرنیکی غرض سے جانورون (حیوانات) مین سے اعلے قسمون پر ہی ہم غور کرین یعنے اُن پر جو انسان سے مشابہت زیادہ رکھتے ہین + لیکن فضول تحریر سے یا طوالت سے بچنے کے لیئے مین یہ فرض کر لیتا ہون کہ آپ لوگ اُن تمام امور سے واقف ہین جنمین کہ سبکو اتفاق راے ہی اور جو نظری تجربہ کی رو سے محتاج ثبوت نہین بلکہ عیان ہین یا جنکے ثابت ہونمین ذرا شک نہین ہے +

نیچر مین زندگی پر ایک نگاہ ڈالنے سے معلوم ہوتا ہے کہ جاندارونکو غذا کے حصول کی ضرورت اسغرض سے ہے کہ اجزاء جسم کے ردوبدل کی کارروائی کو جاری رکھین۔ البتہ غذا کے انتخاب مین وہ ضرور مجبور اور محدود ہین + بحری ساحل کی شور زمین مین جو پودہ خوب سرسبز ہوتا ہے وہ خشکی مین (بر کے اندر سبز زمین مین) جا کر مرجھا جاتا ہے اور تلف ہو جاتا ہے۔ اور دوسرا پودہ جو خشک ریگستان مین سرسبز ہوتا ہے وہ باغ مین جا کر خشک ہو جاتا ہے + اور برعکس اسکے کمائی ہوئی زمین کے لگائے ہوے پودے جنکو زیادہ تری کی مساوات ہے ریگستان مین نہین جم سکتے +

بالکل یہی حال حیوانات کا ہم دیکھتے ہین اور یہ حال اتنا نمایان ہے کہ باعتبار اُنکی غذا کے حیوانات کی تفریق و تقسیم ہم بہ صحت کر سکتے ہین + تفریق حیوانات کی گوشت خور

اور نباتات خور پر جو کیجاتی ہے وہ تو سبکو معلوم ہے۔ لیکن یہ تقسیم سرسری ہی ہے + اس مضمون پر زیادہ غور و تحقیقات کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ کیڑے کھانیوالے جانورونکو خاص گوشت کھانیوالے جانوروںسے الگ کرنا چاہیئے۔ اور نباتات خور حیوانات کی تفریق ساگ و گھاس وغیرہ کھانیوالون اور پھل یا میوہ کھانیوالونپر ہوسکتی ہے + علاوہ ازین بعض کمتر ایسے ہین جو دونون قسم کی خوراک پر بسر کرتے ہین + ہماری نظری تحقیقات ہر قسم کے جانورون کے اعضای موید ہاضمہ کے بابتہ بھی ہونی چاہیئے + یہ اعضای موید ہاضمہ ہمکو غذا کا ایسا صحیح پتہ بتلاتے ہین کہ ہڈیونکے ڈھانچہ (کھانکڑ) سے بھی ہم یہ تجویز کرسکتے ہین کہ فلان جانور کس قسم کا ہے[ا] + ہم اپنی توجہ خاصکر دانتون کی طرف معدہ (ہضم کی نالی) کی جانب۔ اون آعضای حس کی جانب جو جاندار کو اُسکی خوراک تک رہبری کرتے ہین۔ اور اُس طریقہ کی طرف جسمین جاندار اپنے بچون کی پرورش کرتا ہے۔ مایل کرینگے + اس لیئے چار سفر ہمکو اس میدان مین جو ہمنے اپنی تحقیقات کے لیئے معین کیا ہے کرنے ہونگے +

آپکو معلوم ہے کہ دانت تین قسم کے ہوتے ہین یعنی کترنے یا کاٹنے کے دانت (انسایزز) ۔ کتّے کے دانت یعنی کیلے (کینا ین) ڈاڑھ یعنی پیسنے والے دانت (مولرز) + گوشت خور حیوانات مین کترنے یا کاٹنے کے دانت کمتر بڑھتے ہین اور مشکل سے ہی کبھی کام مین آتے ہون اور دانتونکے کیلے اتنے دراز ہوتے ہین کہ تعجب ہوتا ہے + یہ دانت باقیونسے بہت آگے تک نکلے ہوتے ہین اور صفِ مقابل مین خاص خالی جگہ یا خانے اُنکی آمد کے واسطے ضرور ہوتے ہین + یہ دانت نوکدار چکنے اور ذرا خمدار ہوتے ہین + وے کسیطرح چبانے کے واسطے موزون نہین ہوتے مگر شکار کو پکڑنے اور تھامنے کے واسطے خاصکر مناسب ہین + شکاری (خونخوار) جانورونمین ان دانتونکو فینگ (بڑے دانت) کہتے ہین اور اُن مین یہ نظر آتا ہے کہ واقعی کیونکر یہ دانت بحیثیت بڑے دانتون کے استعمال کیئے جاتے ہین + گوشت کو چھوٹے ٹکڑون مین کاٹنے کے لیئے پیچھے کے دانت کام مین آتے ہین جنکی سطح کہ خاردار ہوتی ہے + ان خارونکی نوک سے نوک نہین ملتی ہین بلکہ ایک خار دوسرے کے پاس برابر بیٹھ جاتا ہے نتیجہ یہ کہ چبانے کے عمل سے وہ گوشت کے (عضلاتی) پٹھونکے ریشونکو محض جدا جدا کردیتے ہین + جبڑے کی حرکت طرفی اس عمل مین مانع ہوگی اور چبانے کا عمل گوشت خور حیوانات مین ممکن بھی نہین ہے + لہذا یہ عیان ہے کہ اس قسم کے حیوانات اپنی خوراک کو دانتونسے پیس نہین سکتے۔ مثلاً یہ دیکھنے مین آیا ہے کہ کتون کو

نوٹ ا؎ یعنے گوشت خور ہے یا نباتات خور ہے یا کیڑہ خور یا پھل خور ہے۔

روٹی کے ٹکڑونکا بخوبی چبانا کسقدر مشکل ہے نتیجہ یہ ہے کہ وہ بالآخر تقریباً بلا چباے غذا کو نگلجاتے ہین +

نباتات کھانیوالے حیوانات مین کترنے یا کاٹنے والے دانت زیادہ بڑھے ہوتے ہین اور گھاس اور ساگ کترنیکا کام دیتے ہین + انہین کیلئے معمولاً چھوٹے ہوتے ہین۔ اگرچہ کبھی اُنکو ہم اسقدر بڑھا ہوا پاتے ہین کہ وہ اپنی حفاظت کے کام مین بطور ہتیار استعمال ہوتے ہین۔ جیسا ہاتھی کے دانتونکا حال ہی + مولاز یعنی پیسنے والے دانت اوپر (باہر) کے سرے پر چوڑے ہوتے ہین اور صرف اُنکے اطراف مین چمکدار روغن لپٹا ہوا ہوتا ہے۔ وے نباتات کی خوراک کو چبانے یعنی کچلنے اور پیسنے کے لیئے نہایت ہی مناسب ہین +

حیوانات مین پھل کھانیوالے بہت نہین ہین + ہماری تحقیقات کیواسطے وہ بندر جو انسان سے مشابہ ہوتے ہین نہایت ضروری ہین + پھل خور حیوانات مین ہی دانتونکو بہت ہی ہموار طریقہ مین بڑھا ہوا ہم پاتے ہین + اُنکے سب دانت یکسان بلند ہوتے ہین۔ صرف کنیاین دانت یعنی کیلے اور دانتونسے ذرا زیادہ نکلے ہوئے ہوتے ہین۔ گو تقریباً اتنے نکلے ہوئے نہین ہوتے کہ وہ مثل گوشت خور حیوانات کے دانتونکے کام دیسکین + یہ دانت گاؤدم (مخروطی شکل کے) مگر سرے پر گٹھل ہوتے ہین۔ اور چکنے ہموار نہین ہوتے لہذا وے شکار پکڑنے کا کام نہین دیسکتے + ہر شخص دیکھ سکتا ہے کہ وُے بہت مضبوط ہوتے ہین۔ ہم جانتے ہین کہ وُے بندر جو انسان سے مشابہت رکھتی ہین اپنے دانتونسے عجیب عجیب حرکتین اور کام کرسکتے ہین + اُنکے مولر[1] دانتونکے سر و نپر روغن چمکدار کی کئی تہ ہوتی ہین اور چونکہ اُنکا نیچے کا جبڑا حرکت طرفی بہت کرسکتا ہی اُنکے دانتونکا کام چکی کے پاٹونکے کام سے ملتا ہی + یہ امر کہ کوئی بھی مولر دانت نوکدار نہین ہوتا ہی خاص معنی رکھتا ہی۔ کیونکہ ہم اُس سے معلوم کرتے ہین کہ گوشت کے چبانے کے لیئے کوئی بھی دانت ان جانوروں مین نہین ہے + یہ امر اور بھی زیادہ قابل لحاظ ہے کیونکہ وُے حیوانات جو سب چیزین کھاتے ہین (جس تعریف مین صرف ریچھ صحیح طور پر داخل ہین) دونو طرح کے یعنی نوکدار اور چپٹے سرے والے مولر دانت رکھتے ہین + بیشک ریچھونکو بھی مثل گوشت خورونکے کنیاین دانت یا کیلے ہوتے ہین جنکے بغیر وہ شکار کو پکڑ نہین سکتے۔ مگر برخلاف اسکے ریچھونکے انسایزرز (کترنے یا کاٹنے والے دانت) میوہ خور حیوانات کی مانند ہوتے ہین +

اب انسان کے دانت ان اقسام مین سے کس قسم کے ساتھ سب سے زیادہ مشابہت رکھتے ہین + اسبارہ مین شک کی گنجایش نہین۔ کیونکہ ہم آسانی سے دیکھ سکتے ہین کہ انسان کے دانت تقریباً بالکل میوہ خور حیوانات کے دانتونکے مانند ہین + انسان مین کنیاین دانت یعنی کیلے اتنے

نوٹ [1] مولر جسکی جمع انگریزی مین مولرز ہے۔ وہ دانت ہین جو کہ کچلنے اور پیسنے کا کام دیتے ہین یعنی داڑھین +

لبے نہین ہوجاتے جتنے کہ میوہ خور حیوانون مین اور دیگر دانتونسے آگے کم نکلتے ہین یا بالکل نہین نکلتے۔ مگر یہ فرق غیر ضروری ہے + محض کنیائین دانت کی موجودگی سے اکثر یہ نتیجہ نکالا گیا ہے کہ جسم انسان بھی گوشت کی غذا کے کھانے کے واسطے بنایا گیا ہے + اگر انسان کے کنیائین دانت وہی کام دیسکتے جو گوشت خور حیوانات کے کنیائین دانت کرسکتے ہین۔ اور اگر مثل ریچھون کے ہمارے منہ مین کم سے کم چند پیچھے کے دانت گوشت کاٹنے کے واسطے ہوتے تب ہی ایسا نتیجہ نکالنا درست ہوتا +

اوپر کی تحقیقات سے جو نتائج ہم ضرور نکالتے ہین وہ حسب ذیل ہین۔

(۱) انسان کے دانت گوشت خور حیوانونکے دانتون سے نہین ملتے لہذا وہ گوشت خور حیوان نہین ہو (۲) انسان کے دانت ساگ وگھاس کھانے والے حیوانونکے دانتون سے نہین ملتے ہین لہذا وہ گھاس وساگ کھانے والا حیوان نہین ہے (۳) انسان کے دانت اُن حیوانونکے دانتونسے نہین مطابق ہین جو ہر سہ قسم کی خوراک (گوشت میوہ وساگ پات) پر بسر کرتے ہین لہذا انسان ہر قسم کی خوراک کھانیوالا (اومنی وورس) حیوان نہین ہے (۴) انسان کے دانت پھل کھانیوالے اُن بندرون کے دانتون سے قریب قریب ٹھیک ملتے ہین جو بندر کہ انسان سے مشابہت رکھتے ہین لہذا یہ قرینہ غالب ہو کہ انسان پھل کھانیوالی قسم کا جانور ہو+ نتیجہ مذکورہ بالا دوسری شکل سے غلط طور پر اکثر یون پیش کیا جاتا ہے "دانتونکے جانچ سے انسان نہ گوشت خوار اور نہ ساگ پات کھانیوالا حیوان ہے۔ بلکہ ان دونو قسمونکے درمیان ایک بیچ کی حالت مین ہو۔ لہذا وہ ان دونو قسم کا حیوان ہے" + یہ کہنے کی حاجت نہین کہ یہ نتیجہ بروے منطق بالکل غلط ہے + درمیانی حالت کا خیال ایسا عام اور غیر متعین ہے کہ اسکا اطلاق وہان نہین ہوسکتا جہان سائنس کے مطابق ثبوت درکار ہے صرف علم ریاضی مین درمیانی حالت صاف سمجھ مین آتی ہے +

اب ہمکو اپنی دوسری گشت زرخیز میدان تحقیقات مین لگانے دیجیے اور حیوانات کے معدونکی طرف ہمکو اپنی توجہ مبذول کرنے دیجیے + گوشت خور (شکاری وخونخوار) حیوانات مین شکم چھوٹا اور قریب قریب مدوّر ہوتا ہے اور آنتین بمقابلہ جسم کے سہ چند سے پنج گونہ تک زیادہ لمبی ہوتی ہین۔ جسم کی لمبائی منہ سے دم کی جڑ تک شمار ہوتی ہے + ساگ پات کھانیوالے حیوانونکا بالخصوص جگالی کرنے والون کا شکم بڑی ترکیب کے ساتھ بنا ہوا ہے اور جسم کی لمبائی سے ۲۰ گونہ سے ۲۸ گونہ تک زیادہ لمبی انکی آنتین ہوتی ہین +

نوٹ ملہ یہ دلیل اکثر گوشت خواری کے جانبداران پیش کیا کرتے ہین +

ہم کیا کھائیں؟ ہم کیا پئیں؟ عمل ہاضمہ

پھل کھانیوالے حیوانات میں شکم بمقابلہ گوشت خوار حیوانات کے شکم کے کسیقدر زیادہ چوڑا ہوتا ہی اور انکے شکم کا سلسلہ ڈواوڈینم میں ہوتا ہی جسکو شکم ثانی کہسکتے ہین + جسم کی لمبائی سی دس گونہ سی بارہ[۵۱] گونہ تک زیادہ لمبی آنتین انکی (پھل کھانیوالے حیوانات کی) ہوتی ہین + اینٹومی کی کتب مین یہ اکثر بیان کیا گیا ہی کہ آنتون[۵۲] والی نالی انسان مین جسم کی لمبائی سی چند سی پنج گونہ تک زیادہ لمبی ہوتی ہی اور اسوجہ سے گوشت کی خوراک کے واسطے زیادہ مناسب ہے + ایسا کہنا قدرت یعنی نیچر کو تہمت بیخود غلط (یعنے اپنی حکمت کو خود قطع کرنیوالی) کی لگاتا ہی کیونکہ بلحاظ دانتون کے قدرت نے انسان کو عام لوگون کی رای مین سب چیز (گوشت و میوے وساگ وغیرہ) کھانیوالا حیوان بنایا اور باعتبار آنتون کے گوشت خور حیوان بنایا + مگر یہ اختلاف ظاہری ہی ہی + اس[۵۳] مقابلہ مذکورہ بالا مین انسان کے جسم کی لمبائی سر کی چوٹی سے تلوے تک پیمایش ہوئی ہی حالانکہ دیگر حالتون سے مطابقت کرنیکے لئے صرف منہ سے ریڑھ کی ہڈی کے آخر سرے تک پیمایش لینی چاہیئے + لہذا جو نتیجہ اخذ کیا گیا ہی وہ غلط ہی + انسان کی آنت کی لمبائی ۱۶ سے ۲۸ فیٹ تک ہی اور انسان کے قد پر اسکا انحصار ہی + اور جسم کی لمبائی سر سے ریڑھ کی ہڈی کے آخر سرے تک ڈیڑہ فیٹ سی ڈھائی فیٹ تک ہے - اس[۵۴] تقسیم سے قریب دس یا گیارہ کے حاصل قسمت ہوتا ہی + لہذا دوسری بار پھر ہم اس نتیجہ پر پہونچتے ہین کہ انسان پھل کھانیوالا جانور ہی +

اپنی تیسری منزل کے شروع مین غذا کے سائن پوسٹ[۵۵] یعنی حواس خمسہ سے ہمکو مشورہ کرنا چاہیئے + خاصکر ذائقہ اور شامہ کی قوتین ہی حیوانات کو انکی خوراک کیطرف رہبری کرتی ہین اور ساتھ ہی انکو کھانیکی ترغیب دیتی ہین + جب ایک شکاری جانور اپنے شکار کی بو پاتا ہی اسکی آنکھیں چمکنے لگتی ہین + وہ ذوق وشوق سے شکار کے رستہ پر جاتا ہی اور اپنے شکار پر جھپٹتا ہے اور گرم خون کو ندیدہ پن کے ساتھ چپ چپ کرکے پی جاتا ہی - اور بظاہر اسکو اس کل کارروائی سی حد درجہ کی مسرت حاصل ہوتی ہی + ساگ کھانیوالا حیوان بخلاف اسکے اپنے ہمجنسون کے پاس ہوکر بلا جوش وخروش گذر جاتا ہی - اور زیادہ سی زیادہ کبھی کبھی دیگر ہی سبب سے ان پر حملہ کرنیکے واسطے آمادہ کیا جاسکتا ہی - اسکی قوت شامہ کبھی اسکو گوشت خوری کی تحریک نہین کرتی - وہ اپنی قدرتی خوراک کو بھی ترک کردیگا اگر اسپر خون چھڑک دیا جاے + اسکی بصارت اور قوت شامہ گھاس وساگ کیطرف رہبری کرتی ہین اور گھاس وساگ اسکے ذائقہ یعنی زبان کو بھی خوش وسیر کرتی ہین +

نوٹ ۵۱ جسم کے چیر پھاڑ کے علم کو کہتے ہین + ۵۲ چونکہ آنتون مین ہوکر غذا گذرتی ہی اسوجہ سے خود انکو ایک نالی کہا ہی + ۵۳ مراد ہی اس مقابلہ سی جوکہ چند سطر اوپر سہ گونہ سے پنج گونہ تک کا درمیان جسم اور آنتون کی نالی کے کتب تشریحات مین کیا ہی - ۵۴ یعنے آنتون کی لمبائی ۱۶ الغایت ۲۸ فیٹ کو ۱½ الغایت ۲½ فیٹ جسم کی لمبائی سے تقسیم کرنے پر ۱۰ یا ۱۱ جواب آتا ہی - اس سی معلوم ہوتا ہی کہ آنتین جسم سے ۱۰ یا ۱۱ گنی لمبی ہین + اور اس صفحہ کے شروع مین دوسرے فقرے مین کہا گیا ہی کہ پھل خور جانور وں مین آنتین بمقابلہ جسم کے ۱۰ الغایت ۱۲ گنی لمبی ہین - چونکہ انسان کی آنتون اور جسم مین بھی بلحاظ انکی لمبائی کے مناسبت تقریباً وہی ہی جوکہ پھل خور حیوانات کے جسم اور آنتون مین لہذا انسان بھی پھل خور ہی ہوا + ۵۵ یہ الفاظ انگریزی مین سائن بمعنے نشان پوسٹ بمعنی مقام یعنے وہ چیز جوکہ کسی بات کا پتہ دیوے مثلاً آپنے ایسے مقامات پر جہان سے کہ کئی کئی راستے چند جگہون کو جاتے ہین اکثر ستونون پر تختیان لگی ہوئی دیکھی ہونگی جن پر کہ ان مقامات کا جہان کو کہ وہ راستے جاتے ہین پتہ لکھا رہتا ہے انکو سائن پوسٹ کہتے ہین +

پھل کھانے والے حیوانات مین بھی یہی کیفیت ہم دیکھتے ہین - اُنکے حواس اُنکو کھیت اور درخت کے پھلون کی طرف رہنمائی کرتے ہین +

لیکن انسان کے حواس خمسہ کسطرح عمل کرتے ہین + کیا کبھی نگاہ اور شامہ کی قوتین انسان کو نرگاؤ کے ہلاک کرنے کی طرف تحریک کرتی ہین ؟ کیا انسان کے بچہ کو جسنے جانورونکے ہلاک کیئے جانیکا حال کبھی نہ سنا ہو - گو کہ گوشت اُسنے پہلے کھایا بھی ہو - ایک فربہ راس (نرگاو) کو دیکھکر یہ خیال پیدا ہوگا کہ "یہ راس میرے واسطے ایک لذیذ طعام ہوگا"؟ محض اُسوقت ایسے خیالات ہمارے دلون مین پیدا ہوسکتے ہین جبکہ ہم اپنے ذہن مین باہم زندہ جانور کے اور اُس کباب کے جو دسترخوان پر آتا ہے تعلق کو قایم کرسکین - یہ خیالات ہمکو نیچر نہین دیتی یعنی ہم مین فطرتی یا خلقی نہین ہوتے + ہلاک کرنے کا محض خیال ہی ہمارے حواس کو کریہہ معلوم دیتا ہے - اور کچا گوشت نہ آنکھ کو نہ ناک کو خوشگوار ہوتا ہے + ہمارے شہرون سے ہمیشہ دور دور پر کیون مذبح بناے جاتے ہین ؟ بہت مقامون مین گوشت کے بلا ڈھکے ہوئے لیجانے کے بارہ مین ممانعت کے قواعد کیون بنے ہین ؟ کیا واقعی اسکو (گوشت کو) قدرتی غذا کہہ سکتے ہین درحالیکہ آنکھ اور ناک دونون کو یہ اسقدر ناگوار ہے ؟ کھاے جانے سے پہلے گوشت کو بذریعہ مصالحون کے ذائقہ اور شامہ کے حواس کے واسطے مرغوب بنانیکی ضرورت ہوتی ہے - اگر فی الحقیقت یہ حواس پہلے سے غیر معمولی درجہ تک سست نہ بنگئے ہون + بخلاف اسکے میوہ (پھل) کی خوشبو کو کسقدر مفرح و خوشگوار ہم پاتے ہین + واقعی یہ اتفاق کی ہی بات نہین کہ پھلون و میوہ جات کی نمایشون مین نامہ نگاران تقریباً ہمیشہ اپنے دل کی کیفیتین اس مقررہ فقرہ سے ظاہر کیا کرتے ہین یعنی کہ "پھلون کے دیکھنے سے ہی منہ مین پانی بھر بھر آتا ہے" + یہ کہا جاسکتا ہے کہ بہت سے غلہ کے اجناس بھی خوشگوار بو گو کہ خفیف بو - اور نیز خوشگوار ذائقہ - خامی کی حالت مین رکھتے ہین + غلہ کو کاٹ کر جمع کرنے اور پکانے مین کوئی کراہیت ہمکو نہین معلوم ہوتی - اور دیہات کا انسان وجہ کے ساتھ ہی خوش اور قانع دہقان کہا گیا ہے + لہذا بار سویم بھی ہمکو ضرور یہ نتیجہ نکالنا چاہیئے کہ انسان فطرت سے ضرور پھل کھانے والا حیوان ہے +

منزل چہارم مین - جب ہم قدرت کی حکمت اور انتظامات دربارہ افزایش نسل کو بغور دیکھتے ہین اور اُنکا امتحان کرتے ہین تو

ہم کیا کھائیں؟ ہم کیا پئیں؟ عمل ہاضمہ

نظری تحقیقات بین زیادہ شکل پائی جاتی ہین + پیدایش[ا] کے وقت جملہ حیوانات ایسی ایک غذا مہیا پاتے ہین جو اُنکی جلد بالیدگی مین ممد ہے + نوزائیدہ بچہ کیواسطے بلاشک مان کا دودھ ہی قدرتی غذا ہے + اور اس موقع پر ہم یہ دیکھتے ہین کہ بہت سی ماؤن کو دودھ پلانے کی قابلیت اس باعث نہین ہوتی کہ بچّہ کے واسطے غذا پیدا کرنے کے لایق اُنکے جسم کی حالت نہین ہوتی + یہ بات خاصکر قابل افسوس ہے کیونکہ ایسے بچّے ابتدائی عمر سے ہی حواس کے اثرون کے قدرتی پیمانہ یا معیار سے محروم رہ جاتے ہین کیونکہ قدرتی خوراک سے کوئی انسان کی ایجاد کی ہوئی غذا ہر بات مین مشابہ نہین ہوسکتی ہے + تجربہ ظاہر کرتا ہے کہ اُعلے مرتبہ کے لوگون "مین جنکی غذا، خاص گوشت ہے. اُن مین عورات کو یہ شکایت زیادہ ہوتی ہے - اور مجبوروے دیہات سے جہان کہ گوشت کی خوراک کمتر استعمال ہوتی ہے دائیون کو بلاکر نوکر رکھتے ہین + دایہ بعد نوکر ہوجانے کے معمولاً اُسی خوراک پر بسر کرتی ہین جو قصبہ والے اُس گھر کے اور لوگ کھاتے ہین - اسکا نتیجہ کمتر نہین بلکہ اکثر یہ ہوتا ہے کہ اونکی قابلیت بچّہ کو دودھ پلانے کی جاتی رہتی ہے + بحری سفرون مین جَو کے آٹے کی پکی ہوئی لپسی اُن عورات کو جو دودھ پلاتی ہین دیجاتی ہے - کیونکہ اُس خوراک سے جو جہاز مین معمولاً مہیا ہوتی ہے بوجہ گوشت کے جزو کثیر ہونے کے اُنکی چھاتی مین دودھ جلد خشک ہوجاویگا +

ان تجربون سے یہ نتیجہ نکالتے ہین کہ گوشت مان کے دودھ[الف] کے پیدا کرنے مین کم مدد دیتا ہے یا بالکل کچھ مدد نہین دیتا ہے +

لہذا بار چہارم اس نتیجہ کے نکالنے پر ہم مجبور ہین کہ انسان قدرتی طور پر پھل کھانے والا حیوان ہے +

اگر یہ نتیجہ صحیح ہو تو ضرور یہ بات نکلتی ہے کہ بنی نوع انسان کا بیشتر حصہ قدرتی خوراک سے کم و بیش الگ اور گمراہ ہوگیا ہے + مخلوقات قدرت اپنی قدرتی غذا سے منحرف ہوگئے ہین + یہ بات سننے مین عجیب معلوم ہوتی ہے اور

نوٹ[ا] یعنی دنیا مین داخل ہونیکے وقت + نوٹ[الف] یہ نوٹ مصنف کا ہے - وہ کہتا ہے "ہمارا مطلب یہ نہین ہے کہ نباتاتی غذا پر بسر کرنے سے ہر ایک مان اپنے بچہ کو اپنا دودھ پلاکر پرورش کرسکیگی - اس غرض کے لیئے ایک درجہ تندرستی کی بھی ضرورت ہے جو کہ دفعتاً حاصل نہین ہوسکتی" +

ثبوت مزید کی محتاج ہے + کیا یہ ممکن ہے کہ دیگر جانذار بھی اسیطرح اپنی قدرتی خوراک کو چھوڑ سکتے ہین ۔ اور ایسا کرنے کے کیا نتائج ہوتے ہین ؟ آگے چلنے سے پہلے اس سوال کا جواب دینا ضروری ہے +

ہم بخوبی آگاہ ہین کہ کُتّے اور بلیّان نباتات کی خوراک کے عادی ہو سکتے ہین ۔ لیکن کیا ہم نباتات کھانے والے حیوانات کے گوشت خور بن جانے کی مثالین بھی پیش کر سکتے ہین ؟ ایک بار ایک نہایت دلچسپ واقع کی دیکھنے کا مجھے اتفاق ہوا تھا + ایک خاندان مین ایک ہرن کا بچہ پالا گیا جو گھر کے کُتّے کا جلد یار بنگیا + ہرن کے بچّہ نے کُتّے کو گوشت کا شوربہ زبان کے ذریعہ سے پیتے ہوئے اکثر دیکھا ۔ اور حاضری کے اوقات پر اپنا بھی حصّہ لینے کی اوسنے جلد کوشش کی + اول وہ شوربہ کے ذایقہ سے ہی باظہار نفرت ہمیشہ مُنہ پھیر لیتا تھا ۔ لیکن اُس نے باربار کوشش کی اور چند ہی ہفتون مین اپنا حصہ مزہ کے ساتھ کھانے لگا + اور چند ہفتون مین وہ گوشت بھی کھانے کے لایق ہوگیا اور گوشت کو بالآخر اپنی قدرتی خوراک سے زیادہ پسند کرنے لگا + لیکن اس خوراک کے نتائج جلد نمایان ہوئے ۔ وہ جانور بیمار پڑا اور ایک برس کی عمر کا ہونے سے پہلے ہی مرگیا + مین یہ بھی کہے دیتا ہون کہ یہ بچّہ ہرن بند کر کے نہ رکھا گیا تھا بلکہ باغ اور جنگل مین آزادانہ دوڑتا پھرتا تھا +

ہم یہ بھی جانتے ہین کہ پھل کھانے والے بندر بآسانی ۔ بحالت مقید رہنے کے ۔ گوشت کی خوراک کے عادی ہوجا سکتے ہین ۔ لیکن ایسا کرنے سے معمولاً ایک یا دو سال مین ہی لعارضہ دق یا سل مرجاتے ہین + یہ موت معمولاً آب وہوا کے باعث بیان کیجاتی ہے ۔ لیکن چونکہ منطقہ حارّہ کے رہنے والے دیگر حیوانات ہمارے طبقہ مین بخوبی فروغ پاتے ہین اسکا ماننا جایز ہوگا کہ خلاف نیچر کے خوراک یعنی خلقی عادت کے خلاف جو خوراک استعمال ہوئی اُسکا ہی خاصکر قصور ہے + تحقیقات جو حالمین لگیگئی ہین وہ بھی اس رای کی تصدیق کرتی ہین + لہذا یہ تحقیق ہے کہ حیوانات اپنے قدرتی غذا سے منحرف ہوجا سکتے ہین اور اس لئے یہ قیاس اور بھی غالب ہوجاتا ہے کہ انسان مین سے ایک بڑے حصّہ نے قدرتی غذا سے انحراف کیا ہے + لیکن اگر ایسا ہوا ہے تو اسکے نتائج بھی ہمکو ضرور ظاہر ہوجانے چاہئین یعنے بیماریان ضرور ظاہر ہونی چاہئین یا ظاہر ہوچکی ہین +

ہم کیا کھائین؟ ہم کیا پئین؟ عمل ہاضمہ

اگر ہم سچ طور پر دریافت کرین کہ کتنے انسان ایسے ہوئے ہین جنکو طبیب کی ضرورت کبھی نہین ہوئی تو مجکو یقین ہے کہ بہت ہی کم انسان ایسے ملین گے + اور کتنے انسان ایسے ہین جو واقعی پیری کے باعث موت کو پہونچتے ہین ؟ ایسے انسان اسقدر کم ہین کہ اخبار والے معمولاً انکے حالات قلمبند کیا کرتے ہین + بہت ہی کم انسان ایسے پائے جاتے ہین جنمین مادہ فاسد کا بار نہین ہی + عام طور پر دیہات کے زیادہ تر پھل کھانے والے انسان اگرچہ پوری طور پر قاعدہ قدرت کے موافق زندگی بسر نہین کرتے اس امر مین زیادہ خوش نصیب ہین - اور گوکہ تازہ ہوا اپنا کام کرے تاہم خوراک یہان اصلی باعث ہی + اگرچہ یہ تحقیق ہے کہ ہماری تندرستی کی خرابی جزاً اور دیگر اسباب سے پیدا ہوتی ہی - لیکن جانورونکے ساتھ مقابلہ کرنیسے ہم معلوم کرسکتے ہین کہ خوراک (تندرستی کی خرابی کا) سب سے زیادہ ضروری باعث ہی + مثلاً اصطبل مین جو جانور بند رکھے جاتے ہین وہ نہایت ہی ناموافق حالت صفائی مین رہتے ہین جو کہ ہمارے خیال مین آسکتی ہی - اپنے غلیظ سے نکلی ہوئی ہواؤن کو لگاتار سانس کے ذریعہ اندر لیجانے پر وہ مجبور ہوتے ہین - اور آزادانہ جسم کی ورزش سے وہ تقریباً بالکل محروم کیئے جاتے ہین + اس سبب سے قدرتی طور پر وہ ضرور بیمار ہوجاتے ہین اور یہ فرض کیا جاسکتا ہے کہ ایسی مویشی کبھی پوری تندرست نہین ہوتین + لیکن باوصف ان ناموافق صفائی کی حالتونکے جانورون مین بیماریان اتنی کثرت سے نہین پھیلی ہوئی ہین جتنا کہ انسان مین - حالانکہ انسان ان سب باتون مین اپنی خبرگیری زیادہ اچھے طور پر کرسکتے ہین اور کرتے ہین + لہذا تندرستی کی خرابی کا الزام خاصکر خوراک پر ضرور لگانا چاہیئے +

اب ہم اسقدر کافی دور تک پہونچ گئے کہ آخری قدم بڑہاوین اور عملی طریقہ سے اپنے اخذ کیے ہوئے نتائج کی صحت خواہ غلطی کو ثابت کرین + دونون اعتراض کی جانچ جو اکثر پیش کیئے جاتے ہین ہم ایک ساتھ ہی کرسکتے ہین + اول یہ کہ بوجہ اپنی اعلےٰ تر ساخت جسم کے انسان اُن قاعدونکا تابع نہین ہی جو اُس سے نیچے درجے والے حیوانات کے واسطے ہین + اور دوم اعتراض یہ ہی کہ گوشت کی خوراک کے مدت کے استعمال سے انسان کے جسم نے (ڈارون صاحب کے منوافقت کے اصول کے مطابق) نئی غذا کے ساتھ شاید موافقت کرلی ہے + اس دوسرے اعتراض کے پھر دو حصے کیئے جاتے ہین - اول یہ کہ کُل نسلِ انسان اس کارروائی موافقت کے زیر اثر آگئی - اور دوم یہ کہ کم سے کم

بالغ انسان اُس خوراک کو جسکے وہ عادی ہوگئے ہین بلااندیشہ کے ترک نہین کرسکتے +

بچون اور بڑونکے ساتھ جو عملی امتحانات کیئے جاوین اُنسے ان سب سوالات کے جواب قطعی طورپر دیئے جاسکتے ہین + اور ایسے عملی امتحانات بہت سے ابتک ہوچکے ہین۔ اُنکے نتیجے مختصر آمین اسموقعہ پر بیان کرونگا + کئی گھرون مین بچے پیدایش سے ہی بلاخوراک گوشت کے پرورش کیئے گیئے ہین اور انکی بالیدگی کو غور سے برابر دیکھنے کا کام مینے خاص اپنے ذمہ لیا ہی + مین اطمینان سے کہسکتا ہون کہ عملی تجربون کا نتیجہ قطعی طورپر مفید بحق قدرتی خوراک (خوراک جسمین سے گوشت خارج کردیا گیا ہے) ہوا ہے + یہ بچے جسم اور دماغ دونون مین بلحاظ فہم۔ ہمت خواہ مزاج۔ عجیب طورسے بڑھے +

اس سے مجھے تحریک ہوتی ہے کہ چند خاص باتین درستی اخلاق کی تعلیم پر کہون + یہ تعلیم کا سوال روزمرہ کی بحث مین داخل ہی۔ نوجوانان کی بدچلنی کا افسوس ہر روز زیر بحث رہتا ہی + اب فرمایئے کہ نیک چلنی کا سب سے زیادہ خراب دشمن کون ہے؟ جملہ مذاہب کے پادریون سے دریافت کیجیئے۔ فلاسفرون سے اور اخلاق پر نصیحت و تعلیم دینے والے اُستادون سے پوچھیئے تو آپکو ہمیشہ یہی جواب ملیگا کہ " وہی خواہشات نفسانی"[1] + ان خواہشات کے فرو کرنیکے واسطے غیر معمولی تکلیف اُٹھائی جاتی ہی۔ لیکن زیادہ تر خلاف قدرت[2] تدبیرون کے ذریعہ سے مثلاً بذریعہ ازحد فاقہ کشی و تازیانہ کی سزا دیکر اور بذریعہ اُس قید کے جو بحکم پادریون کے عمل مین آتی ہے وغیرہ وغیرہ۔ اور بس بغیر[3] زیادہ اثر کے + لیکن جس طرح کہ سپہ سالار غنیم کو جلد اور بلاخطا کے اس تدبیر سے تسخیر کرسکتا ہی کہ جنگ کی ترتیب مین غنیم کی فوج کو آراستہ نہونے دے۔ پس یہی حالت تعلیم کرنے والے کی ہے + اگر وہ خواہشات نفسانی کی افزایش کو روک دے تو نیک چلنی کا دشمن عظیم مغلوب ہوجاتا ہے۔ اس مقصود کے حصول کا ایک اعلیٰ ذریعہ یہ ہے کہ بچونکی پرورش غیر محرک اور قدرتی غذا پر کرین + ان باتونکی تصدیق امتحانات عملی سے ہوگئی ہے اور یہ امر ایسا زیادہ مفید اور ضروری ہے کہ جتنا زور اُسپر دیا جاوے اُتنا ہی کم ہے +

خواہشات نفسانی سے بری ہونا اور اُسکے باعث جو قرار کہ دل کو حاصل ہوتا ہے یہ دونون اسیطرح عمدہ قسم کی دماغی تربیت کے واسطے

نوٹ ۱ یعنے خواہشات نفسانی سب سے زیادہ خراب دشمن نیک چلنی کی ہین + ۲ یعنے زیادہ تر خلاف قدرت تدابیر سے خواہشات نفسانی کے فرو کرنے کی کوشش کیجاتی ہی + ۳ یعنے طریقے خلاف قدرت عمل مین لائے جاتے ہین اسلیئے اثر بھی زیادہ نہین ہوتا +

ہم کیا کھائیں؟ ہم کیا پئیں؟ عمل ہاضمہ

مضبوط بنیاد ہوتے ہین + ہر حکیم (علم روح کے محقق) کو معلوم ہے کہ دماغی مستعدی و غور کامل و تجویز صائب کے واسطے سنتوش یعنی قناعت سب سے زیادہ مفید ہے - اور یہ آسودگی خاطر بجز خوراک نباتاتی کے اور کسی ذریعے سے ایسی پورے طور پر حاصل نہین ہوسکتی ہے +

اگرچہ مین بخوشی اس مضمون پر زیادہ تحریر کرتا مگر افسوس کہ اس مضمون کو یہان ضرور ختم کرنا چاہیئے کیونکہ آپ کی دیر تک سمع خراشی کا اندیشہ ہے پھر بھی یہ ضروری ہے کہ ہم اُن بہت سے عملی تجربون پر ذرا غور کرین جو بڑی عمر والے انسانون کے ساتھ ہوئے ہین - اور ہم لوگ قدرتی طریقہ معاشرت کے پیرو کاران بطور مثالون کے آپکے سامنے موجود ہین + جو فایدے ہم نے ان تحقیقات سے حاصل کیئے ہین جلد اس امر سے معلوم ہوسکتے ہین اور سمجھ مین آسکتے ہین کہ ہم اس طرز معاشرت کے صدق دل سے پیرو ہوگئے اور آج تک پیرو ہین + مین یہ بھی تحریر کرونگا کہ آپ کو بھولنا نہ چاہیئے کہ نباتات کی خوراک کھانے والے بہت سے لوگ سخت بیماری کے باعث اس اپنی نباتاتی خوراک کے اختیار کرنے پر مجبور ہوئے ہین + اگرچہ وے خود اسمین خوش ہین کہ اسکے ذریعے سے اچھی خاصی تندرستی کی حالت اُنکو پھر حاصل ہوسکی - اسمین شک نہین کہ یہ توقع نہین کیجاسکتی کہ وے سب مضبوط اور سرخ و سپید رنگ کے ہوجاوین - بہت تو اس حالت تندرستی کو بھی پہونچ جاتے ہین اور بعض دیگر نہین پہونچتے ہین + مثلاً تھیوڈورہان صاحب کی حالت کو لیجیئے بعمر ۲۹ سال وہ قبر مین پیر لٹکا چکے تھے اور ڈاکٹرون نے کہدیا تھا کہ اونکا شفا ہونا غیر ممکن ہے + قدرتی خوراک کی مدد سے اوسط درجہ کی حالت صحت اُنکو حاصل ہوگئی اور تیس سال اور وہ زندہ رہ سکے + تجربہ اس عمل کا یقیناً بغیر گوشت کی خوراک کے حق مین ثابت ہوا - پس واقعی حیرت ہوتی ہے جبکہ ہمارے مخالفین بڑی خوشی کے ساتھ نعرہ بلند کرتے ہین کہ "دیکھو وہ[۱] صرف ۵۹ برس کی عمر تک ہی زندہ رہا" + بلا دوا و بغیر عمل جراحی کے اس جدید طریقہ معالجہ کے علم نے غیر محرک غذا کا قدرتی غذا ہونا اور ہر شفائے کامل کیواسطے قطعاً ضروری ہونا ثابت کردیا ہے + تجربہ نے بھی یہ ثابت کردیا کہ شفا ہمیشہ زیادہ جلد ہوتی جاتی ہے اگر پوری پوری غیر محرک غذا کا استعمال جاری رکھا جاوے + جو لوگ گوشت اور شراب ہاے کے ترک کرنے پر اپنے دل کو آمادہ نہین کرسکتے وے اپنی شفا مین دیر لگاتے ہین - سبب یہ ہے کہ اپنے

نوٹ ۱؎ اشارہ ہے طرف تھیوڈورہان صاحب کے +

جسم کے اندر سے لوگ برابر جدید مادہ فاسد داخل کرتے جاتے ہین جسکو کہ پھر خارج کرنا ضرور پڑیگا + لہذا عارضہ کے پیدا کرنے کیطرف طبیعت کا رجحان کبھی دور نہین ہوتا +

جو لوگ اوسط درجہ تندرست ہین وہ اپنے جسم پر اس مزید عمل کا بار ڈال سکتے ہین - گو کہ ایسا کرنا ہمیشہ اُنکے ہی واسطے مضر ہوتا ہے + مگر جو شخص کہ اپنی تندرستی پھر حاصل کرنا چاہتا ہے اُسکو اپنی کل قوت جسمانی کی مدد مادہ فاسد کے اخراج کے واسطے درکار ہے - اور تجربہ سے ظاہر ہوتا ہے کہ یہ قوت صرف غیر محرک غذا سے ہی حاصل ہو سکتی ہے + مروجہ خوراک مرکّب اس بات کے لیئے کافی ہے کہ جواب اس سوال کا دیوے کہ کیون ہمکو ہر طرف بیماری اور روگی پن نظر آتے ہین +

لیکن اب آپ تفصیل کے ساتھ دریافت کرینگے کہ کیا کیا اشیا ہمکو کھانی اور پینی چاہئین + پینے کے اشیا کے بارہ مین ہمکو ایکدفعہ پھر اس میدان تحقیقات کیطرف مراجعت کرنی چاہیئے + بجز انسان کے کوئی اور حیوان ہمکو ایسا نظر نہین آتا جو کہ سوائے پانی کے اور شے کو اپنی تشنگی رفع کرنیکے واسطے خلقی طور پر پسند کرتا ہو + اور یہ بات قابل غور ہے کہ حیوانات تقریباً ہمیشہ آب روان کو تلاش کرتے ہین اور ندی اور نالون سے پانی پینا بمقابلہ پہاڑونسے نکلتے ہوئے چشمون کے زیادہ پسند کرتے ہین - اور یہ بات اس مثبتہ واقعے مطابق ہے کہ جس پانی پر سورج کی کرنین پڑی ہین اور جو پتھر[٥١] کے ٹکڑون پر بہتا آیا ہے وہ چشمہ کے تازہ پانی سے بہتر ہوتا ہے + علاوہ ازین جو حیوانات رس دار اشیاء خوراک کھاتے ہین وہ پانی کم پیتے ہین اور خود انسان کو بہت کم پیاس لگتی ہے اگر وہ اپنی خوراک مین رس دار پھلون کو ترک نہین کرتا ہے + لیکن جب اُسکو پینے کی ضرورت ہو تو اُسکے واسطے پانی ہی قدرتی پینے کی شے ہے + اگر پھلون کے عرق پانی کے ساتھ ملائے جاوین تو وہ بھی آسانی سے انسان کو ضرورت سے زیادہ پینے کی تحریص کرینگے بالخصوص جبکہ اُن مین شکر زیادہ شامل ہو + اگر ہم بیماری سے بری ہونا چاہتے ہین تو یہ ضروری ہے کہ اُسی شے پر جو نیچر نے ہماری لیئے پینے کو بنائی ہے قناعت کرین اور محض پانی سے ہی اپنی پیاس بجھایا کرین +

لیکن ہمکو کیا کیا کھانا چاہیئے ؟

نیچر یعنے قدرت میوہ جات کیطرف اشارہ کرتی ہی - لہذا پھلون اور میوونکی خوراک سب مین بہتر ہی + جملہ قسم کے پھل و میوے و غلّے کی اجناس و جملہ قسم کے چھوٹے[٥٢] پھل اور کند مول جو نگاہ

لوٹ[٥١] واضح رہے کہ پہاڑونسے نکلے ہوئے دریاؤنکا ریت بھی پتھر کے ہی باریک ریزے ہین + [٥٢] اصل لفظ انگریزی مین جو آیا ہی اُس سے مطلب ہے کہ ایسے پھل جس مین کہ لفظ بیری آخر مین آیا ہے مثلاً اسٹابری - رس بھری وغیرہ وغیرہ +

ہم کیا کھائین ؟ ہم کیا پئین ؟ عمل ہاضمہ

وشامہ اور ذایقہ کو مرغوب ہین ہماری خوراک کا کام دیسکتے ہین + کرہ زمین کے سب طبقون اور ملکونمین باستثنای ازحد سرد حصّون کے یہ اشیاء خوراک بافراط ملتی ہین + آخرالذکر (یعنی ازحد سرد حصّے) انسان کی آبادی کیلئے موزون نہین ہین اور وہانکے باشندے جسم کی بالیدگی مین کم اور دماغی ترقی مین پست پاے جاتے ہین +

جہانتک ممکن ہو قدرت کے عطیئے انکی صورت اصلی مین کہائے جانے چاہئین + بیشک یہ بات بوجہ ہماری تندرستی کی بگڑی ہوئی حالت ہونیکے بالخصوص دانتونکی خراب حالت کے اکثر آسان نہین ہوتی ہی + لیکن عموماً یہ مفید ہوتا ہے کہ حتّی الامکان سب مصالحہ جات سے اور اشیا کے مقطرات وجوہرات سے پرہیز کیا جاوے + کیونکہ غذا کا ایسی حالت مین (یعنی حالت مقطرات وجوہرات مین) ہونا نیچر کے خلاف ہے + غذا ایسی حالت مین ہمکو نیچر نہین بخشتی ہے + تیز مصالحہ جات کا اور اگر ممکن ہو شکر و نمک کا شامل غذا کرنا بھی لایق ترک ہے +

فی زمانہ غذا بیجا طریقے سے پکائی جاتی ہی + مثلاً پانی جوکہ جوش دینیکیواسطے استعمال کیا جاتا ہی اور جوکہ غذا مین سے اسکا ایک بڑا قوت بخش حصّہ جذب کرلیتا ہی معمولاً پھینکدیا جاتا ہی + پھر ترکاریان جنکا پانی بعد جوش کے پھینکدیا گیا ہی ہمارے دسترخوان پر پیش کیجاتی ہین + یہ سراسر غلط طریقہ ہی + یہ چاہیئے کہ ترکاریان بہت کم پانی مین جوش دیجاوین یا بھاپ مین پکائی جاوین اور پانی جو انمین جذب ہوگیا ہی نہ نکالا جاوے + مختلف اشیا کے طیاری کے طریقے کے بارے مین ترکاری وساگ پکانے کی بہت سی کتب مین سے بعض کو ملاحظہ کرنیکی آپ سے مین باادب درخواست کرتا ہون۔ اڈ۔ بالٹنر صاحب کی مجربہ کتاب (قیمت ایک شلنگ چھ پنس) کا حوالہ دیا جاسکتا ہی (ملاحظہ کرو اشتہار اس کتاب کے خاتمہ پر)

لیکن یہ خیال کرنا صحیح نہوگا کہ جو غذائین اسمین بیان ہوئی ہین انمین سے ہر ایک کھانا بیمارونکے واسطے قابل سفارش ہی + ٹوٹی بانہہ سے کوئی شخص اپنا معمولی کاروبار انجام نہین دیسکتا ہے۔ اسیطرح ضعیف معدہ اور بگڑا ہوا ہاضمہ کسی غذا کو صحیح طور سے ہضم نہین کرسکتا ہے + معدہ خود ہی خوب بتلا سکتا ہی کہ کیا شی وہ ہضم کرسکتا ہے + شکم مین درد یا ریاح یا ڈکارین یا مونہہ کا ذایقہ ترش ہونا یا کسی اور خلل معدہ کا پیدا ہونا اسکی دلیل ہے کہ ہمنے کھانا بہت زیادہ کھالیا ہے یا کوئی ناموافق غذا کھائی ہے + مریض اگر غور سے دیکھے تو اسکو خود جلد معلوم ہوجاویگا کہ اسکے لیئے کیا شئے مفید ہے + اکثر مریضون کے واسطے شروع مین بہترین غذا بغیر چھنے ہوئے [۵۱] موٹے آٹے کی روٹی ہوتی ہے بشرطیکہ اسکو باحتیاط اور خوب چبا چبا کر کھایا جاوے + اگر یہ ہضم نہو سکے۔ تو بلا چھنے

نوٹ [۵۱] اس آٹے سے جوکہ مع چوکر کے ہوتا ہے +

گیہوں کے آٹے کو بہت نفع کے ساتھ کھا سکتے ہین۔ کیونکہ بھوسی ملا آٹا جب ہی نگلا جا سکتا ہے جبکہ مُنہ کا لعاب اُس مین بخوبی ملا لیا جاوے۔ پس مریض کو اُسکے زیادہ کھا جانیکا ڈر نہین ہے + مریض کے لیئے دو باتونکا یعنی کھانے مین اعتدال کا اور مناسب غذا کے انتخاب کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے + مریض کیلیئے نہایت مفید اور پرہیزی غذا سے بھی نقصان ہوتا ہے اگر اُسکو زیادہ آزادی[۱] کے ساتھ کھاوین + بیمار کے واسطے جَو کے آٹے کا شوربہ یا لپسی نہایت مناسب غذا ہوتی ہے اُسکو گاڑھا کر لینا چاہیئے۔ اور کوئی شے بجز قدرے نمک اور بغیر جوش کیئے ہوئے تازہ دودھ کے اُسمین ملائی نہ جاوے + ٹھنڈا اور بلا جوش کیا ہوا دودھ پینا چاہیئے۔ اور کسیطرح دودھ نہ کھانا چاہیئے + لیکن پہلے یہ دیکھ لو کہ بو اور ذایقہ مین وہ ناگوار تو نہین ہے۔ اگر بو اور ذایقہ مین ناگوار ہو تو وہ غذا کے واسطے نامناسب ہے + یہ مت خیال کرو کہ جوش کرنیسے دودھ بہتر ہو سکتا ہے۔ جوش کیا ہوا دودھ زیادہ مشکل سے ہضم ہوتا ہے کیونکہ دیر سے سڑتا ہے اور اجزاء مضر صحت اسمین سے بذریعہ جوش کرنیکے نہین نکلتے ہین بلکہ بعد جوش کے بھی اُسمین رہتے ہین + لہذا بطور طاقت بخش غذا کے اُسکی قدر کم ہے اور اگر وہ بہت فایدہ کرے تو جسم کو بغیر مضبوطی بخشنے ہوئے فربہ کر سکتا ہے + کھانا کھانے کے وقت تازہ میوے کھائے جائین + اگرچہ یہ نہایت ضروری نہین ہے تاہم اگر تبدیل غذا کو جی چاہے تو غذا کے طور پر ہم چانول۔ جو وغیرہ اور بتلا سکتے ہین۔ سبز ترکاریان مثلاً گوبھی۔ ایسپیرگس اور اُبلے ہوئے پھلونکو اُسمین شامل کرکے اُنکو مزیدار کر سکتے ہین + پورے تندرست لوگونکے لیئے یا اونکے لیئے جو معمولاً تندرست ہین بہت سی اشیائے خوردنی دستیاب ہو سکتی ہین + کھانے بنانے کی مذکورہ بالا کتابون مین سے کسی ایک پر بھی ایک نظر ڈالنے سے ہر شخص کو یقین ہو جاوے گا کہ غذاؤن کی کمی سے اُسکو تکلیف نہین اُٹھانا پڑے گی +

اس غرض سے کہ غلط فہمی پیدا نہو مین پھر اس امر کیطرف توجہ دلاتا ہون کہ جو شخص بیمار ہو خاصکر جسکو سخت بدہضمی کی شکایت ہو۔ اوسکو محض نہایت ہی سادہ غذا کھانی چاہیئے اور وہ صرف ایسی غذا ہونی چاہیئے جسکو پورے طور پر چبانے کی ضرورت ہو + ایسے مریض کے واسطے گیہون کے بلا چھنے یعنی مع چوکر کے آٹے کی روٹی اور پھل سب سے اچھی خوراک ہے۔ ذایقہ کیطرف توجہ اُسوقت تک نکیجاوے جبتک کہ تندرستی مین ترقی نہونے لگے +

نوٹ [۱] کسی مریض کو ایک سیب اگر بہت نفع بخشے تو ممکن ہے کہ دو سیب اُسکو از حد نقصان کرین +

ہم کیا کھاوین؟ ہم کیا پئین؟ عمل ہاضمہ

بعض لوگونکو مین یہ سوال کرتے سُنتا ہون "لیکن کیا یہ ذائقہ مین اچھا لگتا ہے"؟ کھانے[۵۱] مین مزہ کہانسے آتا ہے؟ غذا سے تیزی کا اثر جو زبان (ذائقہ) کی رگون پر (گسٹے ٹوری نروز پر) پیدا ہوتا ہے اُس سے مزہ معلوم ہوتا ہے + اسی تحریکات یا تیزی کے اثر کا مقابلہ دیگر اثرونسے جنکے ہم عادی ہین کیا جاتا ہے اور پچھلے تجربہ کے جسقدر کہ یہ مطابق ہو اُسیقدر مسرت یا مزہ ہمکو معلوم ہوتا ہے + شاذ و نادر اس مزہ کو ہم قدرے زیادہ کرلیوین تو وہ اور بھی زیادہ مزہ دیتا ہے + لیکن اگر یہ اکثر اور بار بار کیا جاوے تو اُسکے ہم عادی ہو جاتے ہین اور زیادہ خوشی پھر اُنمین حاصل نہین کر سکتے + لہذا جب ہی ہم اعلیٰ درجے اور کمیاب لذیذ اشیا کے عادی ہو جاتے ہین تو وے اعلےٰ درجہ کی اور کمیاب لذیذ اشیا ہمکو اُتنا ہی حظ بخشتے ہین جتنا کہ پیشتر والی ادنیٰ درجہ کی اشیا دیا کرتی تھین نہ کہ اُن سے زیادہ - اور یہ پہلے والی اشیا اسقدر لطیف اور گران نہ تھین + اور اُنمین یہ اور نفع ہے کہ رگون کو بغرض حصول لذت غیر معمولی تحریک کرنیکی ضرورت نہین ہوتی +

اور کیا مین ان نتائج کی جو شروع مین بیان کیئے گیئے ہین آپکو دوبارہ یاد دلاؤن؟ خلاف فطرت ہی خوراک تھی جسنے کہ انسان مین مادہ فاسد کا بار پیدا کیا - قدرتی خوراک اُس مادہ کو جسم مین داخل نہین کرتی اور اگر پیدا بھی کرتی ہے تو صرف اُن ہی لوگون مین جو اُسکو بخوبی ہضم نہین کر سکتے یا جو خورش مین اعتدال نہین رکھتے + اگر مادہ فاسد کو ہم دفع کر سکین - تو قدرت کے موافق غذا کا استعمال اسبات کا ذمہ کرتا ہے کہ ہم آیندہ تندرست رہ سکتے ہین بشرطیکہ دیگر شرائط متعلق تندرستی مین بالکل غفلت نہ کی جاوے +

قدرت یا خلقت کے موافق طرز زندگانی ہونیسے جو فوائد کثیرکہ انسان کو مفرداً یا مجموعی طور پر مثل خاندان یا کل قوم کے حاصل ہوتے ہین وہ سب ملک مین ہر جگہ جلد معلوم و مشہور ہو جاوین یہی مصنف کی خواہش دلی ہے!

بغیر چھنے ہوئے آٹے کی عمدہ روٹی[۵۲] بنانیکے لیئے ہدایتین +

جن کے مطابق لوئی کیوہنی نے ۱۸۶۸ء سے عمل کیا ہے +

بلا چھنا گیہون یا کسی اور غلہ کا آٹا (گرم ملکون مین باجرہ[۵۳] کا آٹا ہمراہ گیہون یا چاول وغیرہ کے آٹے کے) تین پونڈ ایک تھالی مین رکھدو اور اُسپر قریب قریب ڈیڑھ پائینٹ کے (صرف پندرہ چھٹانک) ٹھنڈا پانی ڈالو

نوٹ [۵۱] اسجگہ سے اسکے ماقبل کے سوال کا جواب شروع ہوتا ہے + [۵۲] مراد ہے اُس آٹے سے جو غلہ کو معہ چھلکے کے پیسکر حاصل ہوتا ہے - یعنی وہ آٹا جسکا چوکر کا حصہ علیحدہ نہ کیا گیا ہو + [۵۳] انگریزی مین جو لفظ آیا ہے اُسکے معنے باجرے - جوار و مکا کے ہین - پس ہر سہ قسم کا آٹا اس کام مین آسکتا ہے +

اور بخوبی ملادو + گرم پانی سے سرد پانی کو ترجیح ہے - کیونکہ تجربہ سے معلوم ہوتا ہے کہ بمقابلہ سرد کے گرم پانی روٹی مین جلد خمیر پیدا کرتا ہے - اور گو کہ گرم پانی روٹی کو زیادہ ہلکی کر دیوے تاہم وہ روٹی خوش ذائقہ اور قوت بخش کم ہوتی ہے +

پھر اس آٹے کے دو برابر حصّے کر لو اور ہر حصے کو لمبی روٹی کی شکل مین بنالو - خشک کھپڑون پر (اینٹون پر نہین) بغیر چھنا آٹا چھٹکا کر اوسپر روٹیون کو دھر دو - روٹی کے اوپر کے حصّے کو پانی سے خوب تر کر دو - اور ہر روٹی کو کھپڑے سمیت گرم تنور کے اندر خالی گملہ پر رکھدو +

کوئی اور شے یا برتن اوسوقت تنور مین نہ رکھنا چاہیئے + تنور کے اندر گرمی یکسان آگ کے ذریعہ سے قایم رکھنی چاہیئے +

آدھ گھنٹہ بعد (اسکے درمیان - تنور کھولنا نہ چاہیئے) روٹیونکا سامنے کا حصّہ پیچھے کی طرف پھیر دینا چاہیئے +

پھر پاؤ گھنٹہ بعد دیکھ لو کہ اوپر کا حصہ روٹی کا بخوبی سک گیا اور سخت ہو گیا اور چونکہ اُنکا نیچے کا حصہ معمولاً ابتک نرم ہوتا ہے روٹی اوپر تلے لوٹ دو +

اب روٹیون کو ضرور اُس وقت تک سکنے دو کہ بیچ مین اونگلی مارنے سے خالی یا کھوکل کی سی آواز دینے لگین - اسمین معمولاً آدھ گھنٹہ اور لگتا ہے + پھر یہ یقین ہوجانا چاہیئے کہ روٹی خوب سک گئی - اور اوپر کا چھلکا بہت سخت نہین ہوا +

بغیر چھنے ہوئے (معہ چوکر کے) آٹے کی لپسی بنانیکے لیئے ہدایتین

بقدر ایک طشتری لپسی بنانے کیواسطے ایک بڑا چمچہ بغیر چھنے آٹے کا اوپر تک بھرا ہوا لے لیو اور تھوڑا پانی ملا کر اُسے چلا کر پتلی لیئی بنالو + بعد اُسکے اس لیئی کو کھولتے ہوئے پانی مین ڈال دو اور چند منٹ تک اسکو برابر چلاتے ہوئے پکنے دو + گھی و نمک بہت کم شامل کرنا چاہیے یا نہ ملانا چاہیئے + اُسپر منقے یا کشمش کے

ہم کیا کھائین؟ ہم کیا پئین؟ عمل ہاضمہ

چھڑکنے سے یہ لپسی بھی بہت مزیدار معلوم ہوتی ہے۔

قدرتی غذا کے انتخاب معقول کے بارہ مین مختصر نصیحتین یا اشارے

برک فاسٹ (حاضری اول یعنے ناشتہ)۔ بغیر چھنے ہوئے یعنی بلا چوکر نکلے ہوئے آٹے کی روٹی اور پھل + خواہ بغیر چھنے ہوئے آٹے کی لپسی ہمراہ روٹی کے + خواہ جَی کے آٹے کا حلوا ہمراہ پھل اور روٹی کے + دودھ محض بغیر جوش کیا ہوا +

ڈنر یعنی حاضری کلان (جو دن مین قبل دوپہر کے کھاتے ہین) شوربہ یعنی کسی چیز کا جھور اگر ہو تو گاڑھا ہو۔ خواہ غلہ بطور گاڑھے حلوے کے مثلاً چانول۔ جو۔ گروٹس۱؎۔ جَی کا آٹا محض پانی مین اور ذرا سے گھی مین طیار کیا ہوا۔ یا اُس مین تھوڑا سا حصہ پھل یا میوہ کا شامل کر کے + خواہ دال کا اناج مثلاً جملہ قسم کی مٹرین۔ سیم۔ لوبھیا۔ موٹھ۔ مسور محض پانی مین گاڑھی پکی ہوئین۔ گھٹی ہوئی یا گلی ہوئی نہون اگر پسند ہو تو مروے کی پتی یا ترہ تیزک کی پتیون سے اسکو خوش ذائقہ بنا لو + خواہ کوئی ترکاری جو کہ تمہارے ملک مین ملتی ہو اور جسکی فصل ہو + خواہ جوش دئیے ہوئے یا تازہ پھل ہمراہ بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی کے +

سپر (شام یا رات کا کھانا یعنی بیالو) بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی اور پھل (تازہ خواہ جوش کیے ہوئے) + یا کہ آٹے یا بغیر چھنے ہوئے آٹے کی گاڑھی پکی ہوئی لپسی ہمراہ روٹی خواہ پھل کے +

بعض سلیس نسخے یا کھانون کی ترکیبین +

سُرخ کرم کلا اور سیب۔ ایک بڑے سے سُرخ کرم کلے (بند گوبی) کو لمبے لمبے ٹکڑون مین کترو اور قریب نصف پیالہ پانی مین اوسکو پکاؤ جبتک کہ آدھا نرم نہو جاوے + تب چار سے لیکر چھ ترش سیب تک باریک باریک ٹکڑون مین کاٹکر مع قدرے نمک و گھی کے اوسمین ملادو۔ اور اُسوقت تک جوش دو جبتک کہ کل تری جذب نہو جاوے + (بغیر نمک و گھی کے بھی بہت خوش ذائقہ معلوم ہوتا ہے) یہ تین شخصونکے لیئے +

سفید کرم کلا اور ٹماٹو یعنی ولایتی بیگن۔ ایک سفید کرم کلے (بند گوبی) کو مثل قاعدہ مذکور تراش کر جوش دے لو۔ تب قریب قریب نصف پیالہ کے ٹماٹو کا عرق اسمین شامل کر دو۔ یا چار سے لے کر دس تک (بلحاظ بڑے چھوٹے ہونے کے) تازہ ٹماٹو کو لوہے کی چھلنی مین نکال کر شامل کر دو۔ اور ذرا نمک

نوٹ ۱؎ لفظ انگریزی ہے۔ چھڑی ہوئی جَی اور گیہون کو کہتے ہین۔ یعنی موٹی دلی ہوئی جَی اور گیہون سے مراد ہے ۱۲

اور گھی ملادو + تب چھ سے لیکر آٹھ آلو چھلے ہوئے اور محض ایک ایک کے دو دو کرکے اوپر رکھدو اور بغیر چلانے کے سب کو جوش دو + (بغیر نمک اور گھی کے بھی بہت مزیدار ہوتا ہے) بجائے ٹماٹو کے ترہ تیز کا استعمال کرسکتے ہین + یہ تین شخصون کے لیئے ہے +

سویا - پالک - بتھوا - اور آلو - سویا پالک یا بتھوے کو توڑنیکے بعد اُسکو دو مرتبہ دھو ڈالنا چاہیئے اور (کچی ہی حالت مین) کتر لینا چاہیئے اور بہت تھوڑے پانی مین ذرا سے نمک و گھی اور کچے آلو کے ساتھ جوش دے کر گلا دینا چاہیئے + اگر کچھ پانی رہجاوے تو ایک بڑے چمچے بھر بغیر چھنا ہوا آٹا ملا دینا چاہیئے +

کرم کلا (بند گوبی) اور گروٹس [۱] + بند گوبی کو باریک کتر کے دھو کر قریب دو پیالے پانی مین جوش دیوین + جب خوب گلجاوے تو ذرا سا نمک اور گھی اور نصف پیالہ گروٹس اوسمین شامل کردین - اور (چند بار) چلا دیوین - اور جبتک کہ گروٹس گل نہ جاوین جوش دیتے رہین +

گاجر اور آلو - پانچ سے لیکر آٹھ گاجر تک (بلحاظ قد کے) لمبی لمبی پھانک کرلیوین اور قریب ایک پیالہ پانی مین پکاوین + تب اُسکے اوپر چھ لغایت آٹھ چھلے ہوئے کچے آلو دو دو ٹکڑے کیے ہوئے رکھدیوین - اور قدرے نمک اور گھی کے ہمراہ پکاوین (بغیر نمک و گھی کے بھی مزیدار ہوتے ہین) یہ تین شخصون کے لیے ہے +

شلجم اور آلو - چند بڑے بڑے شلجم کی قاش کرکے ایک سے لیکر ڈیڑھ پیالہ پانی مین جوش دے لو تاکہ آدھے گلجاوین - ذرا سا نمک اور گھی اور چھ سے آٹھ تک کچے آلو بغیر چھلے ہوئے شامل کرکے خوب جوش دیو (بغیر نمک اور گھی کے بھی مزیدار ہوتے ہین) یہ تین شخصونکے لیئے ہے + یہ ترکاری اور اُس سے ماقبل کی ترکاری ایک ساتھ ملاکر بھی پکائی جاسکتی ہین - وے بہت ہی خوش ذائقہ ہوتی ہین +

چانول اور سیب - نصف پونڈ چانول اور چار لغایت آٹھ سیب قاش کیئے ہوئے ہمراہ چار پیالہ پانی کے آہستہ آہستہ پکاکر مثل سخت حلوے کے [۲] کرلیئے جاوین + بہت خوش ذائقہ ہوتا ہے + ذرا سا نمک اور گھی بھی شامل کردیا جاسکتا ہے - مگر اُسکی ضرورت نہین ہے + تین شخصون کے لیے ہے +

چانول کے سادہ گلگلے - اس سے قبل کے ذکر کیئے ہوئے چانول کے حلوے مین چہارم پونڈ (قریب دس تولہ) کشمش ملاکر اور ایک طشتری مین گھی لگاکر اور روٹی کے ٹکڑونکا چورا ڈال کر پکاؤ +

لوبیا اور ٹماٹو - نصف پونڈ (بیس تولہ) لوبیا شام کیوقت ٹھنڈے پانی مین بھگو دیا جاتا ہے اور اسکے بعد صبحکو اسقدر

[۱] گروٹس انگریزی مین موٹے دلے ہوئے گندم اور جی کو کہتے ہین - جی کو کہ نکر یا جیہر کردلی ہوئی ہو - [۲] مین کہونگا کہ مثل اُس کھچڑی کے کرلیجاوے جو کہ خوب خشک و گھٹی ہوئی ہوتی ہے -

ہم کیا کھائیں؟ ہم کیا پئیں؟ عمل ہاضمہ

پانی اور ڈالکر پکایا جاتا ہو کہ جس سے وہ ڈھک جاویں + جب گلجاوے تو اُنمیں نصف پیالہ ٹماٹو کا عرق - یا پانچ سے دس عدد تازہ ٹماٹو چلنی میں نکلے ہوئے اور ملا دیویں - قدرے نمک اور گھی اگر پسند ہو تو ملا دیویں + ٹماٹو کا مصالحہ شامل کرنیکے بعد یہ بہت خوب ہوگا اگر اس کھانے کو ایک سے دو گھنٹہ تک گرم رہنے دیویں + اگر پانی باقی رہجاوے تو ایک چمچ بغیر چوکر نکلا ہوا آٹا اوسکو گاڑھا کرنیکے لیئے اور شامل کردیویں + بالم یا ترہ تیز بجاے ٹماٹو کے استعمال کیا جاسکتا ہے + یہ دو آدمیونکے لیئے بہت کافی ہوگا +

ہرا (سبز) لوبیا یا سیم - باقلہ کی پھلی اور سیب - لوبیا یا سیم یا باقلہ کی پھلیون کے سوت صاف کرکر اونکے ٹکرے کیئے جاوین - اور کھولتے ہوئے پانی مین ڈالدیئے جاوین اور ترش یا خام سیب کی قاش کرکے اوسمین اور ملادی جاوین اسکے بعد پیاز یا اجمود کتری ہوئی اور ذرا سا نمک اور گھی اُسی مین شامل کردیا جاوے + جبکہ پھلیان گل جاوین تو قدرے بغیر چھنا آٹا گاڑھا کرنے کے لیئے اُس مین ملادیا جاوے +

موٹھ مسور - آلو بخارے - نصف پونڈ (چالیس تولہ) موٹھ خواہ مسور شام کو بیشتر بھگو دیجاوین - اور دھیمی آگ پر اوبال کر ہمراہ تیس آلو بخارے کے اُسقدر پانی مین جو کہ اونکے ڈھکنے کے لیئے کافی ہو گلا دیئے جاوین - قدرے نمک اور گھی اگر پسند ہو تو شامل کرلین + یہ تین شخصون کے لیئے ہے +

دھرتی کا پھول اور آلو - دھرتی کے پھول خوب دھولیے جاوین اور ہمراہ کتری ہوئی پارسلی[۱] یا پیاز کے جوش دیکر گلائی جاوین + قدرے نمک و گھی تب ملادیا جاوے اور اس شوربہ کو دو بڑے چمچ بغیر چھنا ہوا آٹا ڈالکر مثل چاشنی کے گاڑھا کرلیوین + تب آلو جو کہ معہ چھلکے اوبلے ہوئے ہین چھیل لیئے جاوین - اور ٹکڑے کرلیئے جاوین اور اُس چاشنی کے اندر دھرتی کے پھول مین شامل کردیئے جاوین + اس کل کو تب پھر جوش دیتے ہین اور آخر کار کچھ دیر تک گرم رکھا رہنا چاہیئے +

چقندر کی چٹنی - چقندر کو دھولیتے ہین اور چولھے مین کھپڑ ارکھکر اُسپر اوسکو رکھکر سکالیتے ہین + تب اُنکو چھیل لیتے ہین ٹکڑون مین کاٹ لیئے جاتے ہین اور لیمون کے پانی ملے ہوئے عرق کے ہمراہ کھانے کے لیے پیش کیے جاتے ہین +

کاہو - اسکو دھوکر اور قدرے تیل و عرق لیمون (نہ کہ جوہر لیمون) اور ذرا سی شکر کے ہمراہ طیار کرلو -

آلو و سیب کی چٹنی - آلو معہ چھلکے خوب اوبالکر چھیل لیے جاتے ہین اور کتر لیئے جاتے ہین + اسیطور سے چند ترش سیب بھی تراش لیے جاتے ہین - اور دونون کو ذرا تیل اور عرق لیمو کے ہمراہ چلا لیا جاتا ہے +

[۱] انگریزی لفظ ہے - اجمود یا اجموداکے درخت کو کہتے ہین - ہندی مین رانڈھانی کہتے ہین -

مٹر موٹھ اور مسور بغیر چھلکے نکالی ہوئی خشک مٹر خواہ موٹھ یا مسور ایکدن پیشتر شام کو ٹھنڈے پانی مین بھگوئی جاتی
ہین۔ اور اگر ممکن ہو تو سافٹ واٹر یعنے خالص ہلکے پانی مین + صبحکو ایک دیگچی مین ہمراہ اسقدر پانی کے جسقدر کہ انکو ڈھک کیو رکھے
تھوڑا نمک (بہت ہی کم نمک) ترہ تیز اور مروی کی پتی اُسمین چاہین تو شامل کر لیوین + دال کو بخوبی پکاؤ لیکن ایسا کہ جب
پک چکے تو سب یا قریب قریب سب پانی جذب ہو جاوے + مٹر یا موٹھ مسور اسطرح مین اپنی صورت مین قائم رہتی ہین اور زیادہ
قوت بخش اور زیادہ زود ہضم ہوتی ہین بمقابلہ اسکے کہ گھل دیجاوین یا روغن زرد اوسمین ملا دیا جاوے +

آلو کے لڈو (دو شخصونکے لیے) خستہ آلو قریب دس چھٹانک لیکر خوب جوش کرو + پھر چھلکا اوتار کر ٹھنڈے کرلو۔ اور
کدو کش پر اونکو کس لو + کچھ روٹی کو کاٹ کر ٹکڑے ٹکڑے کرلو اور گھی مین اونکو بھون لو۔ اور ایک بیضہ مرغ اور وہ کسے
ہوئے آلو اور تھوڑا معمولی یا بغیر چھنا ہوا آٹا اچھی طرح سے اُنمین ملاؤ۔ اور ہاتھ سے سب کے برابر برابر اونکے لڈو بناؤ + اسکے
بعد اونکو معمولی یا بغیر چھنے ہوے خشک آٹے مین لپیٹ لو۔ اور پکتے ہوئے پانی مین قریب دس منٹ تک کھدو۔ اس
امر کی خبر رکھو کہ وے گھل نہ جاوین + وے کسی پھل۔ پیاز یا مکھن کے ساتھ کھاے جاسکتے ہین +

نوٹ۔ سوال یہ پیدا ہو سکتا ہے اور اکثر مجھسے لوگون نے اس امر کو دریافت کیا کہ اون ہندوستانی لوگونکو جو کہ اس علاج کو کرین۔ کیا کیا غذائین کھانی چاہئین۔ اس بارہ مین
ہدایات ذیل میری راے اور تجربہ مین ضروری معلوم ہوتی ہین (۱) مریض کی قوت ہاضمہ کے لحاظ سے اوسکو وہ غذا کھانی چاہیے جو کہ اُسکا معدہ ہضم کر سکے (۲) غذا نباتاتی ہو
پھل ہون خواہ دودھ ہو (۳) غذا جسقدر سریع الہضم مریض کو دیجاویگی اُسیقدر نافع ہوگی (۴) ہر غذا جو پکائی جاوے بہت سادہ طریقہ مین پکائی جاوے۔
صرف نمک اور پانی کے ساتھ مصالحہ جات کا استعمال نہ کیا جاوے اگر روغن زرد ڈالا جاوے تو خفیف بلحاظ قوت ہاضمہ مریض کے۔ اور پکتی ہوئی حالت مین غذا مین
شامل کیا جاوے۔ ابتداے علاج مین روغن زرد سے قطعی پرہیز کرنا چاہئیے + (۵) بہت کمزور مریضونکے لیے ذرا موٹے اور بغیر چھنے ہوے آرد گندم کی لپسی خواہ پکی ہوئی
دال کا پانی۔ یا گیہون کا دلیا۔ یا گائے کا دودھ یا آتش جو بہت موزون ہے + چند ہفتے بھی نافع ہون گی خواہ تنہا یا دیگر اشیاے مذکورہ کے
ہمراہ (۶) روٹی بغیر چھنے ہوئے یعنی مع چوکر کے ذرا موٹے آٹے کی کھانی چاہیے۔ گیہون کے آٹے کی عمدہ ہوگی + روٹی خوب عمدہ طور سے سینکی ہوئی ہو۔
ہندوستانی طریقہ مین جس طور سے کہ روٹی بنائی جاتی ہے جسکو چپاتی یا پھلکا کہتے ہین بہت عمدہ بنتی ہے (۷) ترکاریان بنانیکا طریقہ سب لوگ
جانتے ہین۔ بلحاظ ہدایات مندرجہ نمبر ۴ کے طیار کرنا چاہیے۔ پکانے مین اونکو عمدہ طور سے گلانا چاہیے۔ جہانتک ہو سکے شوربہ دار ترکاریان
نکھائی جاوین۔ جو غرض یعنی کھانے مین سہولت شوربہ سے حاصل ہوتی ہے وہ غذا کو چبا کر لعاب دہن سے حاصل ہونی چاہیے۔ جو ترکاریان کہ قابض ہین
اور سریع الہضم نہین ہین اُنسے پرہیز کرنا بہتر ہے + (۸) مصالحہ جات مین زیرہ سفید۔ سونف۔ دھنیا۔ اجوائن کا استعمال بگھارتے وقت یا بعد کو پیسکر ترکاریو نمین شامل
کرکے کیا جا سکتا ہے۔ گرم مصالحجات مثل لونگ مرچ ہینگ وغیرہ کے استعمال نہ کیے جاوین لیکن بغیر کسی مصالحہ کے صرف قدرے نمک شامل کرکے پکانا بہتر ہے اور زیادہ نافع
ہے + (۹) غذا جہانتک ہو مفرد کھانی چاہیے مثلاً اگر ایک وقت مین روٹی اور ایک قسم کی ترکاری کھا سکتے ہو تو ساتھ مین دال یا دوسری ترکاری نہ کھاؤ۔
(۱۰) مریض کو غذا تھوڑی دینی چاہیے اور خوب چبا چبا کر کھانا چاہیے تاکہ لعاب دہن غذا مین خوب شامل ہو جاوے۔ مسٹر گلیڈاسٹون وزیر انگلستان ہر ایک لقمہ کو
۳۲ بار چباتے تھے۔ اونکی عمدہ تندرستی اور درازی عمر کی ایک یہ بھی بقول خود اُنکے بہت بڑی وجہ تھی + (۱۱) ہمیشہ بھوک رکھکر کھاؤ اور بار بار کے کھانیسے پرہیز کرو۔
جب تک ایک دفعہ کا کھایا ہوا ہضم نہو جاوے تب تک کوئی دوسری شے یا دوسری بار کھانا نہ کھاؤ۔ بار بار کھانے سے ہاضمہ مین نقص آتا ہے +

تنبیہ۔ ہدایات مذکورہ کے علاوہ جو باتین کہ اسی غذا کے باب مین آئی ہین اُنپر بھی لحاظ رہے + واضح ہو کہ یہ مثل کہ "بدپرہیز شخص اپنی قبر خود اپنے ہاتھ سے کھودتا ہے"
واقعی بہت صحیح ہے بدپرہیزی کے ساتھ کوئی علاج نفع بھی نہین کر سکتا شفاے کلی کا تو سوال ہی کیا ہے۔ بدپرہیز مریض کی صحت حاصل کرنے کا کوئی
حکیم یا طریق علاج ذمہ دار نہین ہے۔ اگر **شفاے کلی** چاہتے ہو تو اول ان ہدایات پر عمل کرو اور تب اس پانی کے علاج کا استعمال کرو +

صحیح وغلطنامہ کتاب نیا علم شفابخشی حصہ اول مطبوعہ ۱۹۰۴ء

صفحہ	سطر	غلط لفظ	صحیح لفظ	صفحہ	سطر	غلط لفظ	صحیح لفظ	صفحہ	سطر	غلط لفظ	صحیح لفظ
دیباچہ ۵	۸	مربد	مُرید	۲۳	۳	رگرٹے	رگڑنے	۹۴	۲۱	زیاہوسکے	زیادہ ہوسکے
۹ +	۱۵	ذات الجم	ذات الجنب	۲۶	۶	حار	حاد	۱۰۲	۳	چوبکیے	چوب لیے
"	۱۹	استنسقی	استسقا	"	۱۳	کرنیوالیکے	کرنے والے	۱۰۴	۷	ٹپاکر	تپاکر
۴ کتاب حصہ اول	۱	ترطارُون	تراٹون	۳۲	۱۸	دور	درد	۱۰۸	۲	بحتیاہے	بچتاہے
"	۱۹	امرا کی موجودہ تشخیص	امراض موجودہ کی تشخیص	۴۴	۲۱	اندسے	اندر سے	۱۱۴	۱۷	رنگ خوردہ	زنگ خوردہ
۵	۱۳	اس طریق	اس طریق علاج	۵۰	۱۳	ناقابل	ناقابل برداشت	۱۱۸	۱	اشیا	اشیاے
۹	۱۲	وہ	وہ	۵۱	۲۱	پوروطورسے	پورے طورسے	۱۱۹	۲۳	قانون	فاقون
"	۱۵	تندرست مجسم	تندرستی مجسم	۵۶	۷	مادفاسد	مادّہ فاسد	"	"	ہندی	ہندی میں
۱۰	۲۱	تبدیل شکل	شکل تبدیل	۶۱	۲۳	نوٹ ۱	نوٹ ۲	۱۲۴	۱۴	دیوگندم	دیوگندم ۱
۱۲	۱۲	باوقت	بلاوقت	۷۸	۵	ایام دل	ایام حمل	۱۴۱	۲۱	سوافقت	موافقت
۱۵	۲۱	تغیراب	تغیرات	۷۹	۵	نقرص	نقرس				
۱۸	۱۲	بیماریاں	بیماریاں ۱	۸۰	۷	مریض	مریضہ				
۱۹	۱۲	بہکو	مجھکو	۱۴۳	۹	اسی	اوسی				

جلد سوم کے ساتھ پوری کتاب کا غلط وصحیح نامہ دیا جاویگا۔

مٹر موٹھ اور مسور بغیر چھلکے نکالی ہوئی خشک مٹر خواہ موٹھ یا مسور ایک دن پیشتر شام کو ٹھنڈے پانی مین بھگوئی جاتی ہین۔ اور اگر ممکن ہو تو سافٹ واٹر یعنے خالص ہلکے پانی مین + صبحکو ایک دیگچی مین ہمراہ اسقدر پانی کے جوکہ انکو ڈھک لیوے رکھدین + تھوڑا نمک (بہت ہی کم نمک) ترہ تیز اور مروی کی پتی اسمین چاہین تو شامل کرلیوین + دال کو بخوبی پکاؤ لیکن ایسا کہ جب ایک حلکے توسے یا قریب سب پانی جذب ہوجاوے + مٹر یا موٹھ ... [illegible]

[illegible]

ہے + (۹) غذا جہانتک ہو مفرد کھانی چاہیئے مثلاً اگر ایک وقت مین روٹی اور ایک قسم کی ترکاری کھا سکتے ہو تو ساتھ مین دال یا دوسری ترکاری نہ کھاؤ۔ (۱۰) مریض کو غذا تھوڑی دینی چاہیئے اور خوب چبا چبا کر کھانا چاہیئے تاکہ لعاب دہن غذا مین خوب شامل ہوجاوے۔ مسٹر گلیڈاسٹون وزیر انگلستان ہر ایک لقمہ کو ۳۲ بار چباتے تھے۔ اونکی عمدہ تندرستی اور درازی عمر کی ایک یہ بھی بقول خود اُنکے بہت بڑی وجہ تھی + (۱۱) ہمیشہ بھوک رکھکر کھاؤ اور بار بار کے کھانیسے پرہیز کرو۔ جبتک ایک دفعہ کا کھایا ہوا ہضم نہو جاوے تب تک کوئی دوسری شے یا دوسری بار کھانا نہ کھاؤ۔ بار بار کھانے سے ہاضمہ مین نقص آتا ہے +

تنبیہ۔ ہدایات مذکورہ کے علاوہ جو باتین کہ اسی غذا کے باب مین آئی ہین انپر بھی لحاظ رہے + واضح ہو کہ یہ مثل کہ "بدپرہیز شخص اپنی قبر خود اپنے منہ سے کھودتا ہے" واقعی بہت صحیح ہے بدپرہیزی کے ساتھ کوئی علاج نفع بھی نہین کرسکتا شفاے کلی کا تو سوال ہی کیا ہے۔ بدپرہیز مریض کی صحت حاصل کرنے کا کوئی حکیم یا طریق علاج ذمہ دار نہین ہے۔ اگر **شفاے کلی** چاہتے ہو تو اول ان ہدایات پر عمل کرو اور تب اس پانی کے علاج کا استعمال کرو +